لماذا ينتحرون ؟

د. موزة عبد الله المالكي

الكتاب : لماذا ينتحرون ؟

المؤلف : د. موزة عبد الله المالكي

الطبعة الأولى : القاهرة ٢٠١٩

رقم الإيداع : ٢٠١٩/١١٣٦١

الترقيم الدولي : I.S.B.N : 978-977-493-768-2

الناشر

شمس للنشر و الإعلام

٢٧ ش الثلاثين. برج الشانزليزيه. زهراء المعادي. القاهرة

www.shams-group.net



لماذا ينتحرون ؟

ظاهرة الانتحار : أسبابها ودوافعها وكيفية الحدّ منها

د. موزة عبد الله المالكي

محتويات الكتاب

مقدمــة

من نواميس الحياة أن نكون جديرين بها، توَّاقين للعيش فيها بحلوها ومُرِّها... وتتفاوت وعورة التضاريس التي نمشي عليها، ولكنها في النهاية هي الحياة التي ليست دائمًا برية جدباء ولكنها أحيانًا سهول نضرة وزهور فوَّاحة العطر، ومع ذلك فهناك بشر تنتفي لديهم الرغبة في الحياة فيكون قرار قتل الذات "الانتحار" هو أخر وأخطر قراراتهم.

والذين ينتحرون قد بلغت بهم درجة القنوط واليأس مبلغها، ينتفي لديهم الطموح في الوجود، وتتصاغر أهمية الحياة في نظرهم، ومن ثم تتحول الدنيا في عيونهم إلى وجود عبثي لا طائل منه، وكأنهم بانتحارهم يتوسلون قطع الحلقة المفرغة من العذابات التي يعيشون فيها ويحلِّقون من حولها قسريًا دون أمل ومن دون أهداف ومن غير أيادٍ إنسانية تمتد إليهم لتنتشلهم من محنتهم.

قتل النفس أو الانتحار هو سلوك إنساني معروف عبر التاريخ... ويشترك الإنسان وبعض الكائنات الحية الأخرى في هذا السلوك فمثلاً تُقدِم العقرب على قتل نفسها بنفسها بواسطة اللدغ عندما تجد أنها محاصَرة بدائرة من النار ولا تستطيع الخروج من هذه الدائرة، وبذلك فهي تختار أن تنهي حياتها بنفسها بدلاً من أن تموت احتراقًا... ويبدو أن سلوك العقرب هذا السلوك الغريب له ما يبرِّره، وربما يعكس إحساسًا فطريًا وغريزيًا بأن الموت قد أصبح قريبًا جدًا بسبب اقتراب النار الملتهبة منها، وعندها تفضِّل أن تقتل نفسها بنفسها محافظةً على تفوقها وقوتها وكرامتها،

وبواسطة السلاح الذي تستعمله لقتل الأعداء وهو نفس السلاح الذي يحميها ويضمن لها بقاءها واستمرار حياتها وكفاحها فيها... والحالات المشابهة عند بني البشر ليست كثيرة، ولكنها موجودة ولاسيما في حالات مثل الحروب والوقوع في الأسر ونفاذ ذخيرة المقاتل وغيرها، وهي لا تمثِّل إلا جزءًا قليلاً من حالات الانتحار عند بني البشر.

ويمكننا أن نستنتج أن الشعور بالكرامة الشخصية والقوة له أهمية كبيرة في إثارة فكرة الانتحار. ومن ناحية أخرى فإن استحالة النجاة وإمكانية العيش واستمراره التي يراها الإنسان أمامه من منظاره، تجعل فكرة الانتحار قريبة وممكنة.

ولابد من الإشارة إلى أن إقدام الإنسان على إنهاء حياته بإرادته له أبعاد فلسفية وفكرية... وفكرة الموت وانتهاء الحياة فكرة مُخيفة بذاتها، وقد أثارت خيال الإنسان وتفكيره ومشاعره منذ القِدم، ومعظم الفلسفات والأديان تحاول مواجهة هذه الفكرة المخيفة بطرق متعددة وهي تعلي قيمة الحياة وأهمية المحافظة عليها.

وقد طرح بعض المفكرين فكرة غريزة الحياة مقابل غريزة الموت، وأن الكائن الحي يسير نحو الموت بشكل غريزي ولا يمكن توقيف ذلك أو تعديله، وبعضهم يرى أن اختيار الموت الإرادي هو سمو وتفوق وتغلب على الضعف البشري...

وعند بعض قبائل الهنود الحمر في أمريكا الشمالية تنتشر فكرة التحكم بالموت بشكل إرادي حيث يمتنع الفرد عن الطعام والشراب ويجلس في مكان خاص كي يموت...

كما نجد من يطرح فكرة "القتل الرحيم " في عصرنا الحالي في الحالات الطبية المرضية الميؤوس من علاجها.

إن ظاهرة الاكتئاب التي هي بكل المقاييس من أكثر ظواهر العنف خطورةً وأكثرها انطوائيةً، بل وأدعاها إلى تدخلنا حتى لا يغرق كثيرون في بحور التعاسة إلى الدرجة التي تدفعهم إلى الوصول إلى قتل النفس وإلى اتخاذ قرار الانتحار؛ هذا القرار الذي يعتبر من أقسى القرارات التي يتخذها المرء حيال نفسه وحيال أهله والمجتمع وقبل كل هؤلاء حيال خالقه الذي ائتمنه على هذه الروح التي من المفترض أن تكون أغلى ما لديه يصونها ويحافظ عليها. خاصة وأن هذه الظاهرة لها وجود متكرر في المنطقة العربية، مع أنها ليست ذات حجم خطير، فلم يحدث ان كانت الظاهرة لافتة للنظر لدرجة أنها محل اهتمام الرأي العام أو الصحافة، وقد يكون ذلك للتحفظ الذي يواجه الانتحار، ولحساسية الموضوع وخاصةً من الناحية الدينية، فالوازع الديني له دورٌ كبيرٌ في طمأنة النفس وإعانة الإنسان على مواجهة نوائب الدهر... كذلك ما أكَّده الإسلام على أن الانتحار يعتبر أحد أكبر الكبائر بعد الشرك بالله... إضافة إلى أنه لا يمكن التعرف على حقيقة المشكلة لأن الكثير من الحالات لا يتم التبليغ عنها إلى الجهات الرسمية ويتم التحفظ عليها، ويعتبر الموت قضاءً وقدرًا... وبالتالي فإن البيانات وإن توصل إليها الباحث من الجهات الرسمية فإنها لا تعبِّر عن حقيقة المشكلة، وذلك يعوق بحث المعدلات الفعلية لهذه الظاهرة في كل المجتمعات العربية والإسلامية.

وإذا كانت الدول الاسكندنافية عُرفت بأنها تشهد أكثر حوادث العالم انتحارا رغم الرفاهية المفرطة التي يعيشون فيها وهو ما يطرح سؤالاً: هل الفقر هو شبح الموت الوحيد الذي يؤدي للانتحار؟.. وبالتالي فإن ما يحدث في الدول الاسكندنافية يلغي عامل الفقر كأهم عامل من بين العوامل المسبِّبة للظاهرة، فالفقراء لهم فواكه أخرى في الحياة يمكنهم أن يستعيضوا بها عن علقم الشُّح والعوز والحاجة، وبالتالي فإن العامل المادي وإن كان من بين العوامل المهمة المسبِّبة للانتحار، إلا أنه ليس العامل الوحيد والأساسي والذي يكون دائمًا في المقدمة... وهذا النموذج في الدول الاسكندنافية يجعلنا نتساءل أيضًا: هل أن ظاهرة الانتحار في الخليج العربي وراءها عامل مادي؟... الاجابة قد تكون واضحة نوعًا ما، فليست منطقة الخليج التي ترتفع فيها معدلات الدخول إلا نموذجًا آخر من النماذج التي تشهد هذه الظاهرة دون أن يكون الفقر سببًا رئيسيًا في أحداث الظاهرة.

ولكن هل الانتحار في منطقة الخليج هو فقط انتحار بالمعنى المعجمي للكلمة؟، أم أن هناك ظواهر أخرى مكملة لظاهرة الانتحار وتشبهها ولا تكون انتحارا فعليًا بمعنى قتل النفس ومنها ظاهرة العزلة... فليس الانتحار فقط هو موت فسيولوجي، ولكنه قد يأخذ شكل الموت الاجتماعي، وبوسعنا أن نرى نماذج عديدة انطوت على نفسها إلى درجة شديدة من العزلة وحكمت على نفسها بما يشبه الإقامة الجبرية بين أربعة جدران لدرجة أنها لم تعد موجودة في الحياة الاجتماعية إلا وجودًا إكلينيكيًا في حين أنها بكل المقاييس الأخرى متوفاة اجتماعيًا.

ولهذا فإن ظاهرة الانتحار لا يجب أن تختص فقط بمن ينحرون أنفسهم حرقًا كما حدث لبعض الحالات الذين أشعلوا النيران بأنفسهم في الميادين احتجاجًا على أمور لم يكونوا على رضى عنها، أو شنقًا لأنفسهم علنًا أم سِرًّا أو ما شابه ذلك، ولكن أيضًا الذين يموتون بالعُزلة أو من العزلة، أو يعتزلون الحياة إلى حد الموت، وأعتقد أن هذا النوع من الانتحار هو أصعب أنواع الانتحار وهو من أصعب الأمور على أهل هذا الإنسان ، لأن كل من يكون له علاقة بهذا الإنسان يحس أن له أيضًا دور في ما وصل إليه من عُزلة، ويشعر بالذنب لتركه ولعدم تدخله في وقت من الأوقات فلربما أنقذ حياته واستطاع انتشاله من عذاباته واكتئابه في فترة من فترات حزنه وعزلته. وهذا النوع من الانتحار يحتاج إلى دراسات وأبحاث لمعرفة أسبابه ومحاولة الحد منه في مجتمعاتنا التي بحاجة إلى أي فرد، وفقدان أحد أفرادها بهذه الطريقة الرهيبة خسارة فادحة للمجتمع وللوطن.

وأختم هذه المقدمة بهذه القصيدة للشاعر البحريني المبدع "قاسم حداد" والتي قرأها لأول مرة في أحد المهرجانات الشعرية في مدينة القاهرة، وأذكر أن فكرة هذا الكتاب كانت في ذهني فأخذت القصيدة منه بخط يده من على المنصة والإذن بنشرها في مقدمة كتابي، والقصيدة منشورة في ديوان "قبر قاسم" عن دار نشر الكلمة للنشر والتوزيع _ البحرين، ١٩٩٧م، بعنوان " انتحارات"

انتحارات

سنقرأ شعرًا

يؤَّلفه الأصدقاء وينتحرون

ونغتاظ مما سيخسره الأصدقاء

لتبكيرهم في الذهاب

فلهم عندنا جنة في العيون.

لدينا لهم ما تبقى لنا

من بلادٍ ومن حانةٍ ،

يستعيد بها الساهرون مراراتهم

في زجاجٍ كئيبٍ ويحتدمون.

لدينا لهم جوقة من بقايا الحروب ،

جنود يؤدون كل النهايات

يفتون في جنة الله

ويستفسرون عن الشمس ،

حتى يكاد الجنون.

أيها الأصدقاء لدينا لكم

من تراث الضغائن مخطوطة حُرَّة

فكيف سنقرأ شعرًا لكم

وأنتم بعيدون عما أدخرناه لليل من قهوةٍ مُرّةٍ

ومن فلذاتٍ وأعداء لا يرحمون.

لماذا تشكون إنا وحيدون من بعدكم ،

ونحن هنا في البراثن مستوحشون

ونرفل في الوهم ،

كيف تسمّون أخطاءنا نزوةً

ولدينا لكم ،

ـ لو تركتم حماقاتكم برهةً ـ خصوم ألدَّاء

يسترقون من النص ما يجعل السيف تفاحةً ،

يغالون في الاجتهاد ويستنفرون إذا مسَّهم صمتنا.

أيها الأصدقاء الوحيدون في صمتهم ،

لماذا ذهبتم بمنعطفٍ فادحٍ

لدينا لكم ـ لو تريثتم ـ نزهة في الهزيع النزيه من النص ،

كي تأخذوا أخر الأوسمة ،

فكل انتحاراتكم عبث عارم وكل احتمالاتنا مظلمة.

لماذا تظنون أنا قرأنا لكم سأمًا وتنتحرون.

لماذا لنا وحدنا أن نرمِزم إرث الضغائن بالشعر

كي نستحق اللحاق بكم ،
ولكم وحدكم رغبة في الغياب كما تشتهون.
أيها الأصدقاء الحميمون ،
ماذا سيبقى من الشعر يقرأه الآخرون علينا
لننقذ أرواحنا بغتةً
ريثما يسترد الخصوم طبيعتهم في الكتاب
و ينتحرون.

ولهذا فإن هذا الكتاب يلقي الضوء على هذه الظاهرة التي شغلتني كثيرًا وما زالت، فقد جاء إعلان منظمة الصحة العالمية "العاشر من سبتمبر" من كل عام يومًا عالميًا لمكافحة الانتحار ، بعد تفاقم ظاهرة الانتحار عالميًا، حيث أشارت أخر الإحصاءات إلى أن أكثر من (مليون شخص) يقدمون على قتل أنفسهم كل عام، وهي نسبة تفوق معدلات الوفاة الناجمة عن جرائم القتل العمد والحروب، فالانتحار هو السبب الرئيس للموت في أوساط المراهقين والبالغين دون سن ال ٣٥، كما أن الرجال يقدمون على الانتحار بمعدل يزيد عن ثلاثة أضعاف مما هو عليه عند النساء على عكس المعتقد خطأ، ومع ذلك فإن معدلات الانتحار عند النساء أخذت في الارتفاع بشكل خطير في العقد الأخير.

كما أشار تقرير المنظمة إلى أن شخصًا في مكان ما من العالم ينتحر كل ٤٠ ثانية، مما يتفق مع الحقائق التي سُجلت سابقًا بأن شخصًا على الأقل يحاول التخلص من حياته كل ثلاث ثوان.

الانتحار

تعريف الانتحار :

محاولة ناجحة أو فاشلة لإنهاء الحياة عن قصد / إيذاء الجسم بهدف الموت.

تختلف طريقة محاولة الانتحار باختلاف الأساليب فمنها غير العنيفة نسبيًا (مثل تعاطي السُّم أو تعاطي جرعة أكبر من اللازم) إلى الطرق العنيفة (مثل إطلاق النار وقطع الشريان). ويميل الرجال إلى اختيار الطرق العنيفة، وهذا يُرجِّح احتمال أن تحظى محاولات الانتحار عند الرجال بالنجاح.

يتم عدد كبير من محاولات الانتحار غير الناجحة بكيفية تجعل الإنقاذ ممكنًا، وأن تعتبر هذه المحاولات بمثابة صرخة لطلب المساعدة والنجدة.

الاكتئاب، الشعور بالعجز واليأس، مشاعر واتجاهات سلبية لدى الشخص عن نفسه، التفسخ الاجتماعي وانهيار معنويات الشخص، العُزلة الاجتماعية أو الهيكل الاجتماعي المتفكك، البطالة، الإصابة بالأمراض الفتَّاكة مثل الإيدز، الاختلالات العقلية الوراثية، عدم توازن الكيماويات الحيوية في المخ. يشعر الشخص بالكآبة من وقت لآخر. حتى يمكن الجزم بأنها أعراض الاكتئاب.

عادةً ما تظهر العلامات التالية بصفة واضحة ومستمرة :

الإحساس بالكسل والتبلد العام والاهتياج، فقدان الاهتمام بالأنشطة اليومية، الانطواء على النفس، الحزن الشديد أو الشعور بالفراغ، ضعف معنويات الشخص، اليأس، القلق، الصعوبة في التركيز وفقدان الذاكرة، النقد الذاتي، الانتقاص من قيمة الإنسان لنفسه، تغييرات في عادات الأكل، اضطرابات النوم (الأرق وما شابه)، الإرهاق المزمن، فقدان الطاقة، عدم الارتياح البدني مثل الإمساك وحالات الصداع.

إشارات تحذيرية:

تغيرات في الشخصية أو العادات، الاكتئاب، التوتر أو القلق، الشعور بالعجز، الشعور باليأس، عدم القدرة على التمتع بالحياة، العصبية، التهور، الأرق، فقدان الشهية، فقدان وزن الجسم، الإهانة وسوء المعاملة، إعطاء الممتلكات للآخرين بدون مقابل، تصريحات بالشعور بالذنبوتصريحات متكررة بنية الانتحار.

ما الذي نستطيع أن نفعله؟؟؟

- إذا كنت تشعر بالإحباط. تقبّل الحقيقة في أنك لا تستطيع أن تكون سعيدًا كل الوقت، وعليك أن تبني على مكامن القوة لديك وتحسِّن من مهاراتك وتقبل قيودك وحدودك.
- تحدث إلى الناس عن شعورك: الأصدقاء وأفراد العائلة والمدرسين والطبيب.
- عبِّر عن نفسك بالموسيقى أو بالكتابة أو في المسرح أو في الألعاب الرياضية.
- عليك أن تتواصل مع الآخرين: تطوع لعمل معين أو انضم إلى ناد. قم بعمل اتصالات مع الناس الذين لديهم نفس الاهتمامات أو الهوايات مثلك.
- حدِّد ميزانية والتزم بها، فإن المحافظة على شؤونك المالية داخل حدودها يُزيل الإجهاد بشدة.
- اقبل التغيير.
- تناول الطعام بطريقة صحيحة.
- مارس التمرينات الرياضية.
- اعترف بوجود علامات الاكتئاب لديك وإشارات التحذير للشروع في الانتحار لديك ولدى الآخرين.
- احصل على مساعدة من أحد أفراد عائلتك أو من طبيب أو من أصدقائك.

عدم كفاية الآليات الدفاعية النفسية الطبيعية في حالات الانتحار [1]

إن هذه الخاصية هي إحدى السمات الأكثر ثباتًا لدى جميع الأحداث الذين يقدمون على الانتحار. فالمراهق يملك وسائله الدفاعية ضد جروحه النرجسية وما يتعرض له مثال "الأنا" وفقدان الموضوع.

ومن أهم هذه الوسائل آليتان، ولكنهما غير كافيتين:

١- حركية التوظيفات :

إننا نجد لدى جميع المراهقين الذين يقدمون على الانتحار العجز في رفع التوظيف عن الموضوع المخيب أو الضائع. وبالرغم من العذاب الذي يشعر به المراهق فإنه يبقي على توظيفاته ويكرِّر تصرفاته ويجتر خيبته ويغلق ذاته عن كل ما هو آخر. بتثبيت خاص يشكِّل انحرافًا في عملية المراهقة الطبيعية.

٢- آلية الإسقاط :

تجاه هذا التباعد الذي يشعر به ما بين رغباته وطموحاته المثالية من جهة، والإمكانيات المتواضعة المتوفرة له من جهة ثانية، يستجيب المراهق عادةً، بواسطة آلية دفاعية إسقاطية. وبحسب مستوى طموحه فإنه يبني مشاريع وأنظمة نظرية تهدف إلى جعل الواقع، لاحقًا، يتوافق مع الصورة المثالية التي كوَّنها عن هذا الواقع، أو أنه يستجيب من خلال المحاولة في تعديل الواقع مباشرةً بواسطة الانتقال إلى الفعل الذي يمكن أن ينتهي بالجنوح.

إن هذه الآلية لدى المراهق الذي يقدم على الانتحار، تكون معطلة أو غير كافية أو لا وجود لها على الاطلاق. وعندئذٍ يوجِّه عدوانيته مباشرةً تجاه ذاته.

وهذه الآلية يمكن ربطها بالأحداث التي يعيشها المراهق، انطلاقًا من الأحداث البسيطة إلى الأحداث الأشد خطورة، وهي تتعلق في أكثرها بنظام العلاقات القائمة بين المراهق وأهله من جهة، وعلاقاته بالآخرين من جهة ثانية... ويمكن تحديد هذه الأحداث بالشكل التالي:

---

١) د. عبد اللطيف محاليقي

- المنع المفروض على المراهق في البقاء خارج المنزل لوقت متأخر.
- رفض الأهل تحقيق بعض من متطلباته.
- قصور الأهل المادي لشراء ما يرغب به.
- المشاحنات مع الرِّفاق.
- الفشل الدراسي.
- علاقة فاشلة مع الجنس الآخر.
- إدخاله مدرسة داخلية.
- انهيار وضع الأسرة الاجتماعي/الاقتصادي.
- فقدان شخص عزيز، وخصوصًا الأب أو أحد المقربين.
- غياب الأب انطلاقًا من فكرة أن سلطة الأب وعاطفة الأم هما الركنان الأساسيان في توازن العلاقات الأسرية، فالسلطة ليست قمعًا دائمًا، بل هي أيضًا سند ودعم عاطفي. فالأب الذي لا يعرف إلا القسوة، ولا يستطيع تأكيد ذاته إلا من خلال الصراخ والعقاب الجسدي، لا يمكنه أن يفرض السلطة العادلة والثابتة، فينشأ الأبناء على فكرة السلطة القاسية والقمعية، وعندما يصلون إلى مرحلة المراهقة فأنهم يستجيبون بطريقة عدوانية مماثلة.

إن مستوى الأسرة الاجتماعي/الاقتصادي، والمستوى الثقافي ليس لهما تأثير كبير في دوافع الانتحار لدى المراهقين، فلقد تبين من هذه الدراسات أن المراهقين الذين ينتحرون أو يحاولون الانتحار ينتمون إلى جميع الطبقات الاجتماعية والاقتصادية والثقافية بشكل متعادل... وكذلك عامل السكن الذي يؤثر فقط في حال شكّل انعكاسًا لأزمات عاطفية.

فالسبب الاجتماعي الأكثر تأثيرًا يرجع إلى الفشل المدرسي الذي يعيشه المراهق كجرح نرجسي عميق. ومما يزيد في خطورة هذا العامل، موقف الأهل الذين يسقطون الآمال على أبنائهم ويأملون تحقيق ما لم يتمكنوا من تحقيقه من خلالهم عجز المراهق عن الانخراط في مجموعة ما، أو بمعنى آخر، عزلة المراهق الاجتماعية، هي ظاهرة ترجع في الواقع إلى مرحلة الطفولة. وهذا العزل الاجتماعي يتخذ أشكالاً مختلفة:

- العزل نتيجة لشعور المراهق بضعفه وعجزه عن تحمل المنافسة ضمن المجموعة.
- العزل نتيجة للنظر إلى المجموعة على أنها ليست ذي فائدة، وأن الانتماء إليها لا يعود عليه بأي نفع.
- وأحيانًا يكون العزل نتيجة لشعور المراهق بأنه لا يملك الحق في ترك أهله لأنه يشعر بالارتياح معهم.

فاستمرار العلاقة الطفلية السابقة بين المراهق وأمه، وظهور الأب كأول غريب في علاقة الأم/ الطفل، واستحالة تخطي العلاقة الثلاثية، تشكِّل جميعها العوامل التي تفسِّر عدم إمكانية التنشئة الاجتماعية.

شكل من أشكال الكآبة وعدم الرضى المستمرين والعميقين اللذين يسترهما نشاط زائد ظاهري، واستجابات الخيبة والخجل هي أكثر شيوعًا من مشاعر الذنب.

إن هذه الخصائص جميعها ذات علاقة بقلق منتشر من نمط سلفي لا يشبه مطلقًا قلق الخصاء بسبب خاصيته الكثيفة التي لا لبس فيها ولا بروز. إن المراهق الذي لا يعرف إلا قانون "الكل أو لا شيء" يمكن أن يكشف عن مزاج ضعيف الأساس، اضطراب ناتج عن عجز في التفكير والتعبير اللفظي للمُعاش العاطفي والانفعالي. وبشكل عام فان هذا الاضطراب شبيه بالاضطرابات التي تلاحظ عند الجانحين وفي بعض الاضطرابات النفس/بدنية، ويؤلِّف حلقة من الحلقات التي تربط هذين النمطين من السلوك. والانتحار يتعلق بهذين النمطين، أولاً كفعل، وثانيًا كتدمير ذاتي.

ان اعتماد المراهق "العقلنة" لا يمنع وجود هذا الاضطراب. فالعقلنة عادةً، وبفعل وظيفتها الدفاعية والنمائية، هي مرحلة من مراحل النمو الارصاني، وهي مشحونة بالعاطفة ولها تأثير في تنظيم الانفعال. ولكنها هنا، على العكس، تبنى على فراغ، والكلمات لا تحمل أي شحنة عاطفية.

مطلب المطلق، غياب أو عدم كفاية في التغير. ويمكن الإشارة هنا إلى العجز عن التكامل الزمني ، إذ أن الزمن المُعاش بالنسبة للمراهقين الذين يقدمون على الانتحار لا يحتوي لا على فكرة الماضي ولا الحاضر ولا المستقبل "الأنا" السلفي لديهم يظهر قبل البلوغ، وأثناء المراهقة يلاحظ من خلال تثبيته وصلابته وعدم تأثيره التدريجي بواسطة اختيار الواقع. فكل مجابهة مع الواقع ليست عامل تطور، بل جرح وتعزيز لوضعيات سلفية.

كيف يمكن منع الانتحار ؟

لا يمكن منع جميع أشكال الانتحار، ولكن يمكن منع غالبيتها. وهناك عدد من التدابير التي يمكن اتخاذها للحد من احتمال وقوع حالات انتحارية، بما في ذلك ما يلي:

- الحد من فرص الحصول على وسائل الانتحار (مثل مبيدات الهوان والأدوية والأسلحة).
- علاج الأشخاص ذوي الاضطرابات النفسية (خصوصًا من يعانون الاكتئاب والفصام وإدمان الكحول).
- متابعة الأشخاص الذين سبق لهم القيام بمحاولات انتحار.
- الإبلاغ عن الانتحار بطريقة مسؤولة في وسائل الإعلام.
- تدريب القائمين على الرعاية الصحية الأولية.

ومن الأهمية بمكان، على المستوى الشخصي، إدراك أنه ليس هناك سوى عدد قليل من حالات الانتحار التي تحدث بدون إنذار. فمعظم المنتحرين يعطون إنذارات واضحة عن نواياهم. وبناء عليه، ينبغي إيلاء الاهتمام الواجب لجميع التهديدات المتعلقة بإيذاء الذات. وإضافة إلى ذلك، فإن غالبية الأشخاص الذين يحاولون الانتحار هم أشخاص يكتنفهم التناقض وعدم اليقين من الرغبة في الموت.

وتحدث حالات انتحار كثيرة في فترة التحسُّن، أي عندما يكتسب الشخص ما يلزم من طاقة وإرادة لتحويل الأفكار اليائسة إلى عمل بنَّاء. غير أن الشخص الذي حاول الانتحار في يوم ما من حياته لا يُعد بالضرورة شخصًا معرَّضًا للخطر بشكل دائم، فقد تعاود الأفكار الانتحارية بعض الأشخاص ولكنّها لا تدوم لديهم، وقد لا تعاود أبدًا أشخاصًا آخرين.

وتشير التقديرات إلى أن ٨٧٧٠٠٠ شخصًا انتحروا في عام ٢٠٠٠م. ويشكِّل ذلك حالة وفاة واحدة في كل ٤٠ ثانية. ويُعتبر الانتحار، على الصعيد العالمي، أحد مُسبِّبات الوفاة الرئيسية الثلاث لدى الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين ١٥ و ٤٤ عامًا.

لماذا ينتحرون ؟

أحيانًا تكون الجروح المعنوية العميقة والشديدة التي يتعرض لها الإنسان دافعًا له للتفكير في إنهاء حياته بنفسه محافظًا بذلك على درجة من كرامته وقوته. ومن ناحية أخرى فإن رؤيته المغلقة والمسدودة واليائسة للواقع وللأحداث وللظروف التي يمر بها تجعل فكرة الانتحار بديلاً مقبولاً عن واقعه وظرفه المستحيل الذي يمر به.

وكلما كانت الظروف الاجتماعية والصدمات التي يعيشها الإنسان ويتعرض لها سيئة ولا مخرج منها كلما هيأ ذلك لفكرة الانتحار... ويدل ذلك على أن الانتحار له ارتباط بالظروف الاجتماعية والاقتصادية والصدمات الحياتية، مما يطرح أهمية الجهود التي تسعى إلى العمل على تحسين هذه الظروف وتعديلها وتغييرها، وهنا لابد من الأخذ في الاعتبار أن تقدير الظروف الاجتماعية أو الحياتية الصعبة أو المستحيلة التي لا تتناسب مع استمرار الحياة لفرد بعينه، هو أمر نسبي وليس مطلقًا، ولكن هذه الحالة التي سأذكرها الآن أعتبرها من أكثر حالات التي تأثرت بها في مسيرة حياتي العملية، و ربما أن عملي الإرشادي مع المرضى الذين على حافة الموت مثل مرضى السرطان ومرضى الإيدز قد أكسباني خبرة لمعرفة أثر شبح الموت على الإنسان، غير أن المرضى في هاتين الفئتين كان الموت يأتيهما قسرًا، أما في حالة اختيار الإنسان إنهاء حياته بنفسه مثل الحالة التي أنا سأقوم بسردها هنا في هذا الفصل فإن صاحبها هو الذي يذهب بقدميه إلى الموت... أي أنه كان مصرًّا على الانتحار إصرارًا غريبًا.

تعاملت مع هذه الحالة في عام ١٩٨٦م فور عودتي إلى الدوحة بعد سنوات دراسة طويلة في الولايات المتحدة للحصول على درجة الماجستير... وهذه الحالة هي لرجل هندي كان في منتصف الأربعينات، وكان يعمل مديرًا لشركة أفلست، وأُصيب على أثر ذلك بحالة من الإحباط اقترن فيها إفلاس الشركة بإحساسه العميق بالإفلاس في الحياة، فقد تبين لي أن هذا الرجل كان يرسل شهريًا كل دخله إلى أسرته لأنه يعلِّم أولاده تعليمًا راقيًا في الهند، ويعيشون في رفاهية، ويوفر لهم كل احتياجاتهم حتى أن دخله الشهري لا يبقى منه شيئًا فبالكاد يكفي مصاريف أسرته،

حتى أنه قال لي بالنسبة لأسرته كان بمثابة دفتر شيكات لا غير... ولهذا فحينما أفلست شركته كان واقع هذا الإفلاس عليه ذا شقين: أولهما الارتباط الشرطي بين إفلاس الشركة التي يعمل بها وإفلاسه شخصيًا، إذ أن لمعنى الإفلاس مغزى خاص مؤثر لكونه مثيرًا لشجونه وواقعه المفلس ماديًا، ولهذا تأثر تأثيرًا كبيرًا شعوريًا ولا شعوريًا بإفلاس الشركة التي يعمل بها... أما الشق الآخر فيتمثل في أنه قد وجد نفسه في الشارع بعد إفلاس شركته أي أن دفتر الشيكات الذي كان يبقي عليه في ذاكرة أسرته قد فقد مصدر رزقه، وبالتالي انتفت أسباب الوجود بانتفاء العمل أو شعر بأن الوشيجة التي تربطه بأسرته قد انقطعت لعجزه عن الوفاء باحتياجات الأسرة، ومن ثم تزايدت معدلات الرغبة في الموت على عوامل البقاء للشقين السابق ذكرهما... فلم يعُد لحياته مبررًا، وأصبح لديه إحساسٌ غائرُ بالعدمية، ولهذا أبى أن يعود إلى بلاده وهو صفر اليدين أو يتوجه مع أسرته التي يستمد عضويته فيها بمقدار ما يغدقه عليها من مال وليس من حب وانتماء. باختصار أنتفت أسباب الوجود بإفلاس الشركة التي يعمل بها، يُضاف إلى ذلك أن الانطوائية الشديدة وفقدان الحب وعدم الانتماء لأسباب وجدانية بأسرته... كل ذلك صبَّ في حافز الموت حيث تضاءلت أسباب الحياة وفرصها، ولم تلوح في حياته ما يعكس الآية، ولهذا كان الانتحار قرارًا مع سبق الإصرار، ورغم أنه فشل في المحاولة الأولى التي تعاطى فيها أقراص كانت كافية لقتله، إلا أنه أمكن إنقاذه، وفي المرة الثانية حينما قطع شرايين يده بزجاج لوح زجاجي، وتصادف أنني في هذه المرة كنت المرشدة النفسية التي وضعت حالته بين يديها لأن أغلب الحالات من الذين يتحدثون اللغة الانجليزية كانت تحول لي بحكم اتقاني لهذه اللغة... لقد حاولت ومن الطبيعي أن تبدأ المحاولة بالوقوف على السيرة الاجتماعية والسيكولوجية لمعرفته دوافعه نحو الموت وإقدامه على الانتحار... ولكنني فوجئت به يقول لي إنه سينتحر ولن تكون هناك قوة تثنيه عن هذا القرار، والأكثر إثارة أنه كان ينظر لي وأنا أحاول تعديل اتجاهاته ويقول لي إنه إذا كان هناك شيئًا سيحزنه

وهو في إصراره على تنفيذ قراره على الانتحار هو أنه سيشعرني بأنني فشلت كمرشدة نفسية في معالجته... ثم كان يضيف أن علاجي ليس في البقاء على قيد الحياة ولكن في الخلود إلى الموت... ولم يكذب في قراره، فلم تمر إلا أيام قلائل حتى نفَّذ جريمته ضد نفسه رغم المحاولات التي بُذلت لمنع أي وسائل لديه يمكن أن يستخدمها في الانتحار، فقد وُضِع في غرفة للعزل بحيث لا يجد أي شيء حاد أو حتى حائط جامد يضرب رأسه فيه، فلم يجد أمامه إلا خيط بيجامته الذي حوَّله إلى مشنقة تدَّلى منها جسده المفصول عن رأسه، ووضع خاتمة لحياته التي أنتفت لديها أسباب الحياة... وهكذا أنهى هذا الرجل حياته بمحض إرادته بعد ما أفلست شركته وأفلست حياته.

ومن جهة ثانية تبرز أهمية موضوع تقبل هذه الظروف والصدمات والرضى بها والتكيف معها دون الوصول إلى مرحلة اليأس الكامل، وذلك من خلال بعث أفكار الأمل والتفاؤل والقسمة والنصيب والقدر الذي يجب الرضى به من خلال الأفكار الدينية المتنوعة والحِكم والأقوال المأثورة وغيرها من النصائح. وبالطبع لابد دائمًا من البحث عن إمكانية إيجاد المخارج والحلول المتنوعة للمآزق المختلفة وفقًا لمبدأ "اعقلها وتوكل ".

ومما لا شك فيه أن الحياة البشرية لا تستمر مع انعدام الأمل، ولابد من بعث الأمل دائمًا في مختلف المجالات وبشتى الطرق، ولولا الأمل لما سقطت النملة ثمانين مرة في طلب حبة شعير.

وبشكل عملي تختلف رؤية الأشخاص وتقديراتهم لظروفهم الحياتية التي تواجههم، وبعضهم أكثر تكيفًا واحتمالاً للشدائد والصِعاب وبعضهم لا يحتمل درجات منخفضة من الإحباط والصعوبات... وتلعب التربية والظروف الأُسرية وتاريخ الفرد وتكوينه الشخصي النفسي والجسمي والوراثي دورًا مهمًا في تحديد قدراته على التكيف والتحمل وإيجاد المخارج والحلول لمختلف الصعوبات الحياتية.

ولاشك في أن الدلال المفرط وتلبية الرغبات دائمًا يجعل الفرد ضعيفًا أمام الإحباطات والأزمات... كما أن الفردية والأنانية والنرجسية والتنافس الشديد مع الآخرين يلعب دورًا مهمًا في تضخيم الإحباطات والأزمات. وكذلك الاستغراق في التفكير المادي بعيدًا عن الروحي، وعدم النضج الانفعالي، والفكري... كل ذلك يجعل الفرد ضعيفًا أمام الأزمات والإحباطات.

الانتحار من النواحي النفسية العملية

تدلُّ الدراسات والإحصائيات على أن الانتحار لا يزال أقل انتشارًا في العالم العربي والإسلامي مقارنةً مع الدول المتقدمة... ولكن الانتحار موجود في مجتمعاتنا وكثيرًا ما يتم الهروب من تسميته كسبب للوفاة لأسباب اجتماعية وأخلاقية وقانونية.

وهناك الانتحار الصريح الواضح المؤكد والذي تدل التقارير الصحفية وبعض الإحصائيات على ازدياده، وهناك الانتحار الغامض وغير المباشر، ومن ذلك الحوادث المتنوعة (السقوط من أعلى ، الحريق، التسممات، وغيرها) التي تؤدي إلى الوفاة أو الإصابات الجسمية المتنوعة، وأيضًا حوادث السيارات وقيادتها المتهورة والتي تعتبر شكلاً من أشكال العنف والأذى تجاه الغير وتجاه الذات أيضًا، وهي نوع من قتل الآخر وقتل الذات، وتؤدي إلى الموت أو إلى عاهات وشلل وإصابات.

ومن النواحي النفسية العملية أيضًا ، يمكن للضغوط النفسية المتنوعة والإحباطات والصدمات أن تؤدي إلى انفعالات سلبية شديدة وحزن وتوتر ويأس وغضب، ويمكن للغضب والعنف أن يرتد إلى الذات بدلاً عن المحيط والآخرين وأن تبرز الأفكار الانتحارية ثم تتحول إلى سلوك انتحاري.

والمعروف أن الإحباط والضغوط والانفعالات السلبية تحتاج إلى تفريغ وهضم ودعم معنوي مؤقت أو مستمر، مما يطرح أهمية الإنصات للآخر ولمشكلاته وانفعالاته عند مختلف الأشخاص وفي مختلف الفئات العمرية بما فيهم الأطفال والمراهقين، وذلك من قِبل الأهل والمعارف والأصدقاء والخبراء والاختصاصيين.

ويبدو أن تضيق الوعي والفكر والنظر يسبق محاولات الانتحار حيث نجد أن الفرد لم يعد يرى أمامه إلا الموت وقتل نفسه... ويضيق مجال رؤيته وتفكيره ويصبح محدودًا وناقصًا غير منتبه لتفاصيل كثيرة واحتمالات أخرى ممكنة... وهذا الضيق في النظر والتفكير والانفعال يمكن تعديله بشكل إيجابي في عدد من الحالات، من خلال الحوار ومن خلال فتح إمكانيات أخرى للعمل والفعل غير قتل النفس.

وهناك نوع من محاولات الانتحار أو إيذاء النفس يهدف أصلاً إلى لفت الانتباه والحصول على مكاسب فورية... وبعضهم يموت ولو أنهم غير راغبين بذلك عن طريق الخطأ، حيث يظن بعضهم أن وسيلة إيذاء معينة لن تميتهم ويكون ظنهم غير صحيح. وفي هذه الحالات لابد من التعرف على التفاصيل بشكل دقيق لاستبعاد النيَّة الحقيقية في قتل النفس ويحتاج ذلك لخبراء الصحة النفسية في كثير من الحالات كما يحتاج للمراقبة والمتابعة.

ولابد من التأكيد في هذه الحالات على ضرورة أن لا يُثاب الفاعل على سلوكه الخاطئ وأن لا يحصل على الامتيازات والمكاسب التي يهدِّد بأذى نفسه من أجلها، لأن الخضوع لابتزازه وتهديداته يساعده على تكرار سلوكه الخاطئ وتثبته. ولابد من التعامل الحذر والدقيق مع هذه الحالات عمومًا.

وفي الحالات المرضية الشديدة مثل الاكتئاب الأساسي أو الذهاني أو اضطراب المزاج أو مرض الفصام أو حالات الإدمان المتنوعة لابد من التشخيص الصحيح والعلاج المناسب والمتابعة. وأيضًا في الحالات التي لديها قصة عائلية في الانتحار، لأن المخاطر تكون أكبر.

ويبقى مرض الاكتئاب المُسبِّب الأساسي للانتحار من خلال سيطرة المزاج الاكتئابي والأفكار السوداوية اليائسة وأيضًا الأفكار الانتحارية التي تراود المريض باستمرار وتدفعه لأن ينهي حياته بسبب الآلام النفسية التي لا تُطاق. وبعضهم يتخذ قراره بالانتحار بشكل مسبق ويهيئ نفسه وأموره ويكتب رسالة توضيحية لسلوكه. وبعضهم الآخر يتحدث إلى من حوله من الأهل أو الأصدقاء أو الأطباء حول نيته في إنهاء حياته... وكل ذلك يستدعي التنبه والتصرف المناسب والعمل على علاج المريض ومراقبته وحمايته إلى أن تتحسن حالته.

وعمومًا فإن الشخصيات المزاجية والاندفاعية والعنيفة والمضطربة مهيأة أكثر للسلوك الانتحاري وهي تتصرف عادة وفقًا للحظة دون تقدير وتمحيص للعواقب وتتحكم بسلوكها الانفعالات الشديدة دون التبصر والتأني.

- **ملاحظات أخيرة :**

لابد من التأكيد على أهمية علاج الاكتئاب بمختلف أشكاله، وكذلك الاضطرابات النفسية الأخرى، وكل ذلك منتشر في مجتمعاتنا. ولابد من التأكيد على أهمية الصحة النفسية والعلاج النفسي وترسيخ قواعدها ومؤسساتها المناسبة بشكل فعَّال في المجتمع، كما لابد من التأكيد على أهمية الوعي النفسي والتربوي والإعلامي الذي يُعلي قيم التعامل مع المشكلات ومواجهتها والسير في طُرق حلها لدى جيل الشباب والمراهقين خاصة والمجتمع عامة.

أسباب الانتحار

١. الانتحار المصيرى المقصود:

وهو انتحار لازال إلى يومنا هذا يُمارس فى غياهب القرى الهندوسية الهندية، حيث عندما تختار الأرملة الهندية إنهاء حياتها بنفسها لتلحق بمصير زوجها... ورغم حملات التوعية التي تقوم بها المنظمات الإنسانية بالتعاون مع الحكومة الهندية؛ لا تزال وللأسف ممارسة الانتحار المصيري مستمرة فى الهند.

٢. انتحار الكبرياء والكرامة:

أو ما يُعرف بـ"الطعنة النرجسية": ويحدث عندما يوظِّف الشخص كل طاقاته الذاتية حول هدف معين ولا يفكِّر في شيء آخر، وإذا فشل في الوصول إلى هذا الهدف أو تخيل الفشل. وقد برع فى هذا النوع من الانتحار فرسان السموراي اليابانيون أصحاب النزعة إلى الكمال والمثالية (**Perfectionisme**) وأصبح لهذا الانتحار مصطلحات عالمية معروفة منها: طريقة "الهاراكيري" التي كان يقدم عليها محارب الساموراي بشق بطنه بسيف قصير.

٣. الانتحار الواعي من أجل الهدف:

والمقدمون على هذا النوع من الانتحار يحملون فى طياتهم رغبة الموت والإيمان بضرورته من أجل الوصول إلى أهدافهم، ولكنها رغبة غير ظاهرة تمامًا، ولم يكن شباب القاعدة الذين فجَّروا أنفسهم فى برجيَّ التجارة العالمية بنيويورك طلائع للانتحار الواعي ولكن سبقهم طيارو الكاماكازي اليابانيون فى الحرب العالمية الثانية التي انتهت نهاية مأسوية باستعمال الولايات المتحدة أخطر آلة قتل في تاريخ الإنسانية (القنبلة الذرية) في هيروشيما وناجازاكي.

٤. الانتحار في مرحلة الطفولة:

ويُقصد به الانتحار في الفئات العمرية دون ١٥ سنة، وهي حالات نادرة وتكون عفوية لا يوجد فيها تخطيط أو تصميم، بل تكون نتيجة تأثر الطفل بالخيال حينما يرى أفلامًا أو يقرأ قصصًا خيالية تشجّعه عليه.

٥. الشعور بالنقص والخسارة والإحباط العاطفي

Distorsion cognitive :

وهو شعور يمكن أن يكون واقعيًا وخياليًا. ولكن عدم القدرة على تخطي ظروفه يجعل ضحاياه كثيرين ومن أشهرهم كليوباترا الملكة المصرية التي انتحرت عندما سمعت إشاعة عن مقتل أنطونيوس ماركوس حبيبها الذي هزمه أوكتافيوس في معركة أكتيوم فانتحرت بلدغة أفعى ليسبقها هو أيضًا.

و بالطبع هناك أنواع أخرى للانتحار مثل الحالات العصبية والذهنية مثل انفصام الشخصية والهذيان والهلوسات والانتحار غير المقصود الذى قد يحدث بقرار نابع من تأثير الكحول أو جرعة كبيرة من المخدرات أو جرعة زائدة من المخدرات.

وهناك ظاهرة الانتحار تحت ضغط حالات نفسية وعقلية كأن يسمع أصوات تريد منه الانتحار ويشعر بأنه مُطارد ويحاول الهروب بالانتحار.

الصفات التي يتميز بها المنتحر

١. لديه خلل على صعيد الأنا، فهو لا يستطيع أن يبلور طاقاته الدفاعية كي يتعامل مع الناس ومع واقعه.

٢. الشعور بالنقص والخسارة، وهو شعور يمكن أن يكون واقعيًا وخياليًا.

٣. عدم قدرته على تخطي ظروفه.

٤. الطعنة النرجسية : وتحدث عندما يوظِّف الشخص كل طاقاته الذاتية حول شيء معين ولا يفكر في شيء آخر وإذا فشل في هذا الشيء تخيل الفشل.

٥. لديه ضعف في الصور الخيالية، تتميز الصحة النفسية بأنها تنفس طاقات وضغوطًا معينة عن طريق الخيال، لذا فإن الشخص الذي يلجأ للانتحار يكون لديه ضمور وعدم قدرة على التنفيس وضعف في الطاقة التخيلية.

٦. العنف على الذات، ويكون نابعًا عن كبت، كما أن لديه صعوبة في التعبير.

٧. ضعف ثقته بنفسه، إذ يكون دائمًا بحاجة إلى امتداح الآخرين وطمأنينتهم له.

٨. ذو شخصية تتميز باللامسؤولية، إذ يبدو وكأنه مراهق أبدي، لا يمتلك الاستقرار العاطفي والنفسي، وهو بلا هوية جنسية، ويعيش بحالة فراغ مستمرة، ويشعر بالاكتئاب.

٩. يفقد القدرة على التأقلم مع المحيط والظروف والأوضاع المختلفة.

١٠. يمكن اعتباره فاقدًا لمادة الاستمرارية وعاجزًا عن رؤية الحلول، مع العلم بأن الحل موجود دائمًا ولكنه وصل إلى درجة لا يرى غير الانتحار حلاً مناسبًا.

ملاحظات حول الانتحار

- محاولات الانتحار أكثر بين الإناث.
- الانتحار الفعلي أكثر بين الذكور.
- أكثر وسائل الانتحار استخدامًا عند الإناث: الأدوية والحرق، وعند الذكور: الأسلحة النارية.
- تقل نسبة الانتحار بين المتزوجين ومن لهم أطفال.
- أعلى نسبة انتحار في العالم في الدول الاسكندنافية.
- ٢٠% من المنتحرين يتركون رسائل وعلامات تشير إلى أنتحارهم.
- تقل نسب الانتحار في الحروب والأزمات العامة.
- حوالي ٣٥% من حالات الانتحار ترجع إلى أمراض نفسية وعقلية كالاكتئاب والفصام والإدمان... و٦٥% يرجع إلى عوامل متعددة مثل التربية وثقافة المجتمع والمشاكل الأسرية أو العاطفية والفشل الدراسي والآلام والأمراض الجسمية أو تجنب العار أو الإيمان بفكرة أو مبدأ مثل القيام بالعمليات الانتحارية.
- الانتحار هو التصرف المتعمد من قبل شخص ما لإنهاء حياته. ويرى آخرون أنه قتل النفس تخلصًا من الحياة التي وهبها الله لعباده.
- اختلفت الآراء حول الانتحار هل يعكس شجاعة الشخص المنتحر أم جُبنه وانعكاس لفشله وعدم الحاجة لاستمرار حياته.
- بعض الشعوب لديها رمزية خاصة للانتحار كما هو عند اليابانيين.
- يحرِّم الإسلام قتل النفس بأي حال من الأحوال، ويشير إلى أن حياة الإنسان ليست ملكًا له، وبالتالي لا يجوز التحكم بها من قِبله. على الرغم من ذلك فإنه يوجد حالات انتحار كثيرة لغرض قتل الأعداء تمَّت في فلسطين والعراق لقتل المحتل، إلا أنها لم تكن انتحار بالمعنى المعروف، وقد اختلف علماء المسلمين على شرعيتها، إلا أن الكثير من العلماء أباحوه كعمل فدائي في الحرب كالعمليات الانتحارية.

إدمان النحافة سبب للانتحار

أكَّد تقرير لمنظمة الصحة العالمية أن ١٦% ممن يحاولون الانتحار من مدمنات النحافة، وتخوفهن من زيادة الوزن الذي يصل إلى حد الرعب مما يدخلهن في حالة اكتئاب تدفعهن للتخلص من الحياة ، وبرغم نحافتهن إلا أنهن يلجأن إلى استخدام أقراص المسهلات أو التقيؤ كما كانت تفعل الأميرة الراحلة "ديانا" مما يحرم الجسم من العناصر المغذية الضرورية له ويؤدي إلى مشكلات معدية وأمراض في القلب وتدهور حالة الأسنان.

وأشار التقرير إلى أن معظم النساء اللاتي يعانينَّ من فقدان الشعر وتوقف الحيض في سن مبكرة واضطراب الغدة الدرقية وما يتبعها من آثار؛ هُنَّ من مدمنات النحافة.

وحذَّر التقرير المرأة من إتباع نظام لإنقاص الوزن بشكل مبالغ فيه حتى لا تُصاب باضطراب التفكير والرغبة في الانسحاب من الحياة والشعور بالوحدة والعصبية والعدوانية.

وإذا كانت الرشاقة مطلبًا طبيعيًا لكل إنسان، فإن تجاوز الحدود الطبيعية لخفض الوزن يُعدُّ هلاكًا وموتًا لخلايا الجسم.

إن إتباع نظام توازن في الأكل أفضل من نحافة تؤدي للانتحار أو المرض.

تحريم الانتحار

الانتحار : هو تعدي الإنسان على نفسه، أي أن يقتل الإنسان نفسه متعمدًا...

وهذا العمل كبيرة من كبائر الذنوب، وقتل النفس ليس حلاً للخروج من المشاكل التي يبثها الشيطان ، والوساوس التي يلقيها في النفوس.

ولقد جاء الشرع بتحريم الانتحار بكل وسائله من قتل الإنسان نفسه، أو إتلاف عضو من أعضائه أو إفساده أو إضعافه بأي شكل من الأشكال، أو قتل الإنسان نفسه بمأكول أو مشروب. ولهذا جاء التحذير عن الانتحار بقول ربنا جلَّت قدرته وتقدست أسماؤه، حيث قال تعالى :

- { وَلاَ تَقْتُلُواْ أَنفُسَكُمْ إِنَّ اللّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيماً * وَمَن يَفْعَلْ ذَلِكَ عُدْوَاناً وَظُلْماً فَسَوْفَ نُصْلِيهِ نَاراً وَكَانَ ذَلِكَ عَلَى اللّهِ يَسِيراً } (1)
- { وَلاَ تُلْقُواْ بِأَيْدِيكُمْ إِلى التَّهْلُكَةِ } (2)
- { وَالَّذِينَ لَا يَدْعُونَ مَعَ اللَّهِ إِلَهاً آخَرَ وَلَا يَقْتُلُونَ النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ إِلَّا بِالْحَقِّ وَلَا يَزْنُونَ وَمَن يَفْعَلْ ذَلِكَ يَلْقَ أَثَاماً * يُضَاعَفْ لَهُ الْعَذَابُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ وَيَخْلُدْ فِيهِ مُهَاناً } (3).

وكذلك جاء التحذير في سنة نبينا محمد ﷺ ، حيث روى أبو هريرة قال : قال رسول الله ﷺ : «مَنْ قَتَلَ نَفْسَهُ بِحَدِيدَةٍ فَحَدِيدَتُهُ فِي يَدِهِ يَتَوَجَّأُ بِهَا فِي بَطْنِهِ فِي نَارِ جَهَنَّمَ خَالِدا فِيهَا أَبَدا. وَمَنْ شَرِبَ سَمّا فَقَتَلَ نَفْسَهُ فَهُوَ يَتَحَسَّاهُ فِي نَارِ جَهَنَّمَ خَالِدا مُخَلَّدا فِيهَا أَبَدا. وَمَنْ تَرَدَّى مِنْ جَبَلٍ فَقَتَلَ نَفْسَهُ فَهُوَ يَتَرَدَّى فِي نَارِ جَهَنَّمَ خَالِدا مُخَلَّدا فِيهَا أَبَدا» (4)

---

1) سورة النساء : الآيتان ٢٩ – ٣٠
2) سورة البقرة : الآية ١٩٥
3) سورة الفرقان : الآيتان ٦٨ – ٦٩
4) رواه مسلم

وعن أبي هريرة قال «شَهِدْنا مع رَسولِ اللهِ ﷺ حُنَيْنًا، فقالَ لِرَجُلٍ مِمَّنْ يُدْعَى بالإسْلامِ: هذا مِن أهْلِ النَّارِ، فَلَمَّا حَضَرْنا القِتالَ قاتَلَ الرَّجُلُ قِتالاً شَدِيدًا، فأصابَتْهُ جِراحَةٌ، فقِيلَ: يا رَسولَ اللهِ، الرَّجُلُ الَّذي قُلْتَ له آنِفًا: إنَّه مِن أهْلِ النَّارِ فإنَّه قاتَلَ اليومَ قِتالاً شَدِيدًا، وقدْ ماتَ، فقالَ النبيُّ ﷺ: إلى النَّارِ، فَكادَ بَعْضُ المُسْلِمِينَ أنْ يَرْتابَ، فَبيْنَما هُمْ علَى ذلكَ إذ قيلَ: إنَّه لَمْ يَمُتْ، ولَكِنَّ به جِراحًا شَدِيدًا، فَلَمَّا كانَ مِنَ اللَّيْلِ لَمْ يَصْبِرْ علَى الجِراحِ، فَقَتَلَ نَفْسَهُ، فَأُخْبِرَ النبيُّ ﷺ بذلكَ، فقالَ: اللَّهُ أكبر، أشْهَدُ أنِّي عبدُ اللهِ ورَسولُهُ، ثُمَّ أمَرَ بلالاً فَنادَى في النَّاسِ: أنَّه لا يَدْخُلُ الجَنَّةَ إلا نَفْسٌ مُسْلِمَةٌ، وأنَّ اللَّهَ يُؤَيِّدُ هذا الدِّينَ بالرَّجُلِ الفاجِرِ»[1].

ما كان الانتحار علاجًا ولن يكون، الانتحار حرام بكل صوره وأشكاله، وليس دواءً يُوصف للمعضلات والمشكلات بل داء يسبِّب الانتكاسة والحرمان من الجنة، ويجلب سخط الرب تبارك وتعالى، قال ﷺ: «تَدَاوَوْا وَلاَ تَدَاوَوْا بِحَرَامٍ»[2] وقال ﷺ: «إِنَّ اللَّهَ لَمْ يَجْعَلْ شِفَاءَكُمْ فِيمَا حُرِّمَ عَلَيْكُمْ»[3]، فالانتحار منهي عنه نهي تحريم لِمَا فيه من إزهاق النفس البشرية بغير وجه حق، قال ﷺ: «إِنَّ اللَّهَ لَمْ يُنْزِلْ دَاءً إلا أَنْزَلَ لَهُ شِفَاءً ، عَلِمَهُ مَنْ عَلِمَهُ وَجَهِلَهُ مَنْ جَهِلَهُ»[4]، فلا توجد مشكلة إلا ولها من الحلول ما يناسبها، إن الانتحار لهو دليل على ضعف الدين، وقلة التوكل على الله تعالى.

---

١) رواه مسلم

٢) رواه أبو داود

٣) رواه أحمد

٤) رواه أحمد

طقوس وتنوع الانتحار عبر التاريخ

العلاقة ما بين الكآبة السوداوية والانتحار لها أنماط وطقوس وتاريخ يحمل منحنيات وخبايا لاغتراب النفس البشرية وانهزامها أمام نرجسيتها تارةً، وتارةً أخرى هروبها من عبثيتها.

حالات الانتحار الأكثر حيرة هى الانتحار الجماعي الذي له رواسب عقائدية متطرفة **Extrémisme Idéologique** وأصحابها يتصفون بأن لديهم شيء داخلي مختلف وهدف واحد هو الموت، ولديهم طقوس دينية وتحضيرات له، ويكون لديهم حالة تماهي أي الرغبة بالموت بنفس الطريقة ونفس الوقت، ويتم هذا من خلال هيئات وجماعات تشكِّل ميثاقًا مع الموت، وتكثر عادةً في الولايات المتحدة الأمريكية.

١. طائفة الوصايا العشر

طائفة أوغندية تتبع المذهب الكاثوليكي المسيحي، أسَّسها راهب يدعى "جوزيف كيبويتيره"، ومعه عدد من الراهبات. كانت هذه الطائفة تعتقد بأن القيامة ستقوم في يوم ٣١ ديسمبر ١٩٩٩م، وقد أقنعهم بأنه ينبغي عليهم بيع ممتلكاتهم والتبرع بها للكنيسة، والاستعداد للذهاب إلى الجنة. وبالفعل قام هؤلاء "المنتحرون" ببيع ممتلكاتهم، ولكن القيامة ويا للأسف لم تقم.

وفي شهر مارس من عام ٢٠٠٠م بدأت موجة من الانتحار الجماعي بين أعضاء تلك الطائفة الضالة، والتي بدأت باكتشاف ٥٣٠ جثة في كنيسة كاثوليكية في مدينة "كانونجو" التي تبعد عن العاصمة "كمبالا" بـ ٣٢٠ كيلو مترًا، ثم أُكتشفت مقابر جماعية أخرى تباعًا، حتى زاد عدد المنتحرين على الألف نسمة.

وقد أُطلق على هذه الطائفة اسم "بعث الوصايا العشر للرَّب، وقد كان بين القتلى أطفال أيضًا، يبدو أن آباءهم اصطحبوهم معهم إلى جنتهم المزعومة.

٢. جماعة جيم جونز

أتباع القس "جيم جونز"، وهو قس مهووس، ومدمن للمخدرات، أقام لأتباعه مزرعة ضخمة وجمعهم فيها، وأباح لهم الجنس، وأتاح لهم المخدرات، وظنوا أن الحياة داخل هذه المزرعة هي السعادة، وأن هذا هو النعيم المقيم. ولكن بعد فترة خاب ظنهم، وأصابهم الإحباط، واستطاع هذا القس إقناعهم بالانتحار... وبالفعل وفي عام ١٩٧٨م أقدم ٩١٨ شخصًا على الانتحار، وكان بينهم كثير من الأطفال وكبار السن. والعجيب أن الانتحار كان بتناول مادة السيانيد السامة، ومن امتنع عن تناول السيانيد قُتل رميًا بالرصاص.

وكان مقر هؤلاء مدينة جويانا بولاية سان فرانسيكو بالولايات المتحدة، وكان أكثر أعضاء الطائفة من الزنوج الساخطين على النظام الاجتماعي، والذين كانوا يعانون من التفرقة العنصرية التي يعاملهم بها الأمريكان البيض.

٣. طائفة معبد الشمس

هي طائفة أخرى من طوائف الانتحار الجماعي، وأتباعها يتواجدون في كندا وأوروبا؛ خاصةً فرنسا وسويسرا. ويعتقد أصحاب هذه الطائفة أن الانتحار الجماعي في طقوس معينة يمكّن الواحد منهم أن يُولد من جديد في كوكب الشعرى اليماني.

وقد وُجِد ٤٨ شخصًا من أعضاء هذه الطائفة قتلى "منتحرين" في أحد الشاليهات في سويسرا... وفي جبال الألب بفرنسا انتحر ١٦ شخصًا من أتباعها أيضًا في ديسمبر ١٩٩٥م... وفي كويبك بكندا عُثِر على جثث لخمسة منتحرين في مارس ١٩٩٧، وكان قد سبق ذلك العثور على خمسة أطفال آخرين في مدينة مونتريال بكندا أيضًا.

٤. أعضاء كنيسة خلاص الله

كان أتباع هذه الطائفة يعتقدون أن الله سوف ينزل إلى الأرض لينقذ كل المخلوقات. زعيم هذه الطائفة تايواني يُدعى "هونج ينج شين"، ويُعرف لدى أعضاء طائفته بـ"المعلم شين"، وهو أستاذ سابق في العلوم الاجتماعية ويبلغ من العمر ٤١ عامًا. وقد قال شين لأتباعه : إنه تبنى عيسى منذ ألفي عام، وأنه الآن يتحدث إلى الله - تعالى - عبر خاتم في إصبعه، وزعم أن الله سيأتي إلى الأرض في طبق طائر، وقد دعا أتباعه للتجمع في ضاحية دالاس لينظروا إلى ذلك الحدث العظيم. وبالفعل قام ١٥٠ شخصًا في كنيسة خلاص الله بارتداء ملابس بيضاء من مفرق شعورهم إلى أخمص أقدامهم، وتركوا كل شيء في تايوان وانتقلوا إلى جارلاند بدعوى أنها تشبه أرض الله.

الانتحار حول العالم

- الانتحار في الولايات المتحدة الأميركية (٢٠٠٥)

كشفت إحصائية أمريكية حديثة نشرتها صحيفة "يو إس إيه توداي" الأمريكية في عددها الصادر في التاسع من مارس ٢٠٠٥ – كشفت عن ازدياد حالات الانتحار في الولايات المتحدة مقارنة بجرائم القتل. وقد أكدت الإحصائية تسجيل ٢٩ ألف حالة انتحار سنويًا بواقع ٨٠ حالة يوميًا. ويعني ذلك ٣ حالات انتحار مقابل جريمتي قتل... وعزي ذلك إلى زيادة حالات الاكتئاب ومشاعر القلق بالإضافة إلى الأمراض العقلية والنفسية... وقد بلغت حالات الانتحار في ولاية أوريجون وحدها ٥١٨ حالة مقابل ٧١ جريمة قتل عام ٢٠٠٢.

- الانتحار في فرنسا (٢٠٠٤)

كشفت دراسة فرنسية أن ١٦٠ ألف فرنسي يحاولون كل عام الانتحار، يموت منهم ٣٢ يوميًا، العديد منهم من الشباب خاصة من النساء، بسبب الاكتئاب والضغوط الشديدة للحياة العصرية والتسابق على تحقيق الربح المادي.

وأظهرت الدراسة التي أجرتها "جون شوكيه" رئيسة الاتحاد القومي الفرنسي لمكافحة الانتحار أن ظاهرة الانتحار تضرب جميع الطبقات الاجتماعية في فرنسا بدون استثناء، حيث تتركز عملية الانتحار بشكل كبير بين الشباب في المرحلة السنية ما بين ١٦ و ١٧ سنة.

وأوضحت الدراسة أن معدلات الانتحار زادت في فرنسا في الفترة من ١٩٩٣م إلى ١٩٩٩م بنسبة ٤٠% لدى الفتيات و ٢٠% لدى الفتيان، رغم انخفاض معدلات نجاح محاولات الانتحار في فرنسا بنسبة ١٥% اعتبارًا من سنة ١٩٨٥.

وقد أجريت الدراسة على عينة من الشباب تبلغ ٥٨٢ شابًا وشابة في المرحلة ما بين ١٢ سنة إلى ٢٤ سنة من الذين تم تسجيلهم في ٩ مراكز نفسية لمكافحة الانتحار.

- الانتحار في اليابان (٢٠٠٤)

ذكرت الشرطة اليابانية أن معدلات الانتحار ارتفعت بدرجة عالية جدًا، فقد قام في العام ٢٠٠٣م، ٣٤,٤٢٧ شخصًا يدينون بالبوذية بقتل أنفسهم. وأفادت مصادر صحفية نقلاً عن الناطق باسم الشرطة أن الزيادة بلغت ٧١% عن الأعوام السابقة وتعد حالات الانتحار للعام الماضي هي أعلى نسبة سجلتها الشرطة منذ قيامها بإجراء إحصائيات الانتحار عام ١٩٧٨م.

وحسب الإحصائيات فإن سبعين بالمائة من المنتحرين هم ذكور في العشرينات من أعمارهم.

جاء ذلك في إحصائية نشرتها مجلة المستقبل في عدد ١٥٩ رجب ١٤٢٥هـ

وفي العام ٢٠١٨ شهدت اليابان ارتفاعًا فى معدلات الانتحار لمن هم دون الـ٢٠ عاما، لتسجل بذلك المعدلات الأسوأ على مستوى العالم ، وذلك وفقًا لتقرير حكومة اليابان السنوى لعام ٢٠١٨ حول معدلات الانتحار والتي أوضحت أن ضعف المستوى الدراسى هو السبب الأكثر شيوعًا وراء انتحار هذه الفئة من الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين ١٠ و ١٩ عامًا.

وأفاد التقرير حول تدابير الوقاية من الانتحار بأن معدل الانتحار لكل ١٠٠ ألف شخص بلغ ٢,٨ بين من تقل أعمارهم عن ٢٠ عامًا، وهو المعدل الأعلى الذى يسجل منذ توفر بيانات قابلة للمقارنة فى عام ١٩٧٨، فيما انخفض المعدل لدى جميع الأعمار إلى ١٦,٥، وهو أدنى مستوى منذ عام ١٩٧٨.

وارتفع العدد الإجمالى لمن قتلوا أنفسهم، وهو دون الـ٢٠ عاما لعام ٢٠١٨، ليسجِّل ٥٩٩ شخصًا ، مما يتعارض مع اتجاه الانخفاض فى حالات الانتحار فى جميع الفئات العمرية.

- الانتحار في الصين

ذكرت وكالة الأنباء الصينية، أن حالات الانتحار تشكِّل ٣,٦% من مجموع الوفيات في الصين سنويًا وهو ما يشكِّل خامس أكبر مسبب للموت بعد أمراض الأوعية القلبية والقصبة الهوائية وسرطان الكبد والتهاب الرئة.

وأضافت (شينخوا) أنه وفقًا للاستطلاع فإن الانتحار هو العامل القاتل لمن أعمارهم بين ١٥ و٣٤ سنة وأن معدل انتحار الإناث يزيد ٢٥ في المائة عن معدل الذكور، والمعدل للريفيات أعلى بكثير. وأشارت إلى أن الاستطلاع يوضح أن هذا المعدل دليل على تباين كبير عما هو موجود في معظم الدول المتقدمة حيث يصل معدل انتحار الذكور غالبا إلى ما يزيد ثلاثة أضعاف معدل الإناث.

- الانتحار والاكتئاب عند الجنود (٢٠٠٤)

ليست المقاومة العراقية ولا الفلسطينية المتنامية وحدها هي من تحصد جنود الاحتلال الأمريكي والصهيوني، وعلى الرغم من التعتيم الإعلامي الأمريكي والصهيوني وحظر الحديث عن ظهور عدو جديد خطير وهو الاكتئاب والانتحار؛ إلا أن بعد الإحصاءات المعلنة والتي نشرت جزءا منها مجلة المستقبل عدد ١٥٣ محرم ١٤٢٥هـ قد أظهرت أن نسبة الانتحار بين الجنود والضباط بين صفوف الجيش الأمريكي العاملين في العراق أعلى نسبة بين نظيرتها، وأظهرت الإحصائية أنه تم إعادة ٤٧٨ جنديًا من العراق إلى أمريكا بعد إصابتهم باكتئاب وأمراض وأزمات نفسية، وكشفت صحيفة "يو إس توادي" عن انتحار أحد عشر جنديًا من الجيش الأمريكي في العراق وثلاثة من مشاة البحرية، وقد أرسل البنتاجون فريقًا من الخبراء والأطباء النفسيين لدراسة الظاهرة المتصاعدة الخطيرة.

كما زادت معدلات الانتحار بين العاملين في الجيش الصهيوني، وأعربت مصادر في وزارة الدفاع عن قلقها من تضاعف حالات المنتحرين بين الجنود، فقد بلغ عدد المنتحرين في الأشهر الستة الأولى من عام ٢٠٠١م ١٧ منتحرًا، وقال مصدر مسؤول في الجيش الإسرائيلي: إننا نبحث العلاقة بين تضاعف حالات الانتحار في صفوف الجيش وبين الانتفاضة، وتبلغ معدلات قتل النفس في الجيش الإسرائيلي ٣٤ حالة سنويًا.

ملف صحفي عن الانتحار

مليون ومائة ألف منتحر سنويًا... كان هذا هو الرقم المفزع الذي أعلنته إحصائية حديثة لمنظمة الصحة العالمية حول أعداد المنتحرين سنويًا.

لم يعد الانتحار ظاهرة محلية قاصرة على بلد بعينها، بل بات ظاهرة عالمية لا تقتصر على دولة أو مجتمع أو فئة بعينها، ففي الماضي كان شائعًا أن الفقر أو الصدمات العاطفية أهم أسباب الانتحار ، لكن بمرور الأيام تكشف وسائل الإعلام العربية والعالمية وجود دوافع أخرى للانتحار.

ونحاول أن نرصد في الملف التالي نماذج من بعض حالات الانتحار على المستويين العربي والعالمي لنستشف من ذلك الأسباب التي تدفع المنتحر على الإقدام على تلك الخطوة.

- تعددت الأسباب... والانتحار واحد :

من شرقها إلى غربها ومن شمالها إلى جنوبها، باتت القرية الصغيرة التي يسمونها العالم مسرحًا للانتحار، ونورد فيما يأتي نماذج متفرقة من بقاع مختلفة شهدت مآسي الانتحار :

من أرض النار :

في غزة القابعة تحت حصار قوى الاحتلال الإسرائيلي، حاولت امرأة الانتحار أمام حشد من المواطنين، بعد يأسها من الحصول على العلاج اللازم لعدم امتلاكها بطاقة هوية، ووقفت المرأة أمام حشد من المواطنين وحاولت قطع شريان يدها مستخدمة شفرة حلاقة حادة، وعلَّلت المرأة ذلك بقولها "أنا اسمي مواطنة بدون، إلى متى سنبقى دون هوية وجنسية، لا نستطيع العلاج والتعلم كباقي الشعب؟".

وفي رام الله قال شهود عيان إن ضابطًا إسرائيليًا يعمل على معبر الكرامة "اللنبي" على الحدود الأردنية الفلسطينية وُجِد ميتًا بعد أن أقدم على الانتحار في صالة للمسافرين وفتحت الشرطة تحقيقًا في ملابسات الحادث.

وفي غزة أيضًا أقدم شخص ألقت سرايا القدس القبض عليه على الانتحار داخل أحد سجون مقرات الأجهزة الأمنية في قطاع غزة، واعترف الشخص بضلوعه في عددٍ من عمليات التصفية بحق قادة بارزين في المقاومة الفلسطينية.

المملكة العربية السعودية :

ففي الطائف وضع شخص في العقد الثالث من عمره حدًّا لحياته حيث قام بشنق نفسه في غرفة داخل منزله بحي الشهداء الجنوبي، وطبقًا لجريدة "الوطن" السعودية أشارت معلومات الشرطة إلى أن الشخص يعاني من ضغوط نفسية، وأنه أقدم على الانتحار بشنق نفسه بعد أن ربط حبلاً في مروحة الغرفة.

وفي "أبها" أقدم شاب في العقد الثالث من عمره على الانتحار بعد أن شنق نفسه، حيث وُجِد جثة هامدة في منزله بحي النميص.

وفي مكة المكرمة أقدم أحد رجال الأمن من منسوبي قوة الواجبات والمهمات الخاصة بمكة على الانتحار، بعد أن أطلق النار على نفسه من مسدس يحمله، وأوضح الناطق الرسمي لشرطة العاصمة المقدسة أن التحقيقات لا تزال جارية لمعرفة ملابسات الانتحار ودوافعه.

وفي القويعية أقدم مواطن سعودي في منتصف العقد الثالث من عمره على الانتحار بمسدس كان بحوزته داخل سيارته قرب مدخل الطريق الموصل لمنزله بالسليكات، وكشفت التحقيقات أن أسباب الوفاة لم تكن جنائية، وأنه من المتوقع أنه كان يعاني من مرض نفسي.

وفي الإحساء أقدمت فتاة سعودية تبلغ من العمر ١٧ سنة على الانتحار وذلك بابتلاعها ١٣ قرصًا طبيًا وشرب كمية من مادة "الكلوركس"، وذكرت جريدة "عكاظ" أن أخت الفتاة الصغرى قد شهدت محاولة الانتحار وأسرعت بإبلاغ والديها اللذين قاما بنقلها على الفور إلى المستشفى وأُجريت لها عملية غسيل للمعدة، وأجابت الفتاة عن سؤال شرطة المنطقة لها في التحقيق عن الدوافع التي قادتها لهذا العمل قائلة :" إنها يائسة من الحياة وتعاني من جو أُسري كئيب، كما أنها راغبة بالزواج ووالدها يرفض ذلك لصغر سنها".

وفي المدينة المنورة لحق شاب في العقد الثالث من عمره، بوالده المتوفى بعد ١٠ دقائق فقط من وفاة أبيه، وذلك بعد أن ألقى الابن بنفسه من الدور الرابع لعمارته في الحرة الشرقية، وذلك بسبب العلاقة الوثيقة التي كانت تربطه بأبيه.

البحرين :

وفي المنامة أقدم أحد منتسبي الإدارة العامة للحراسات التابعة لقوة الشرطة في الخمسينيات من عمره على الانتحار في منزله، وأقدم على شنق نفسه باستخدام حبل جر السيارة (القلص)، حيث لفه حول عنقه وعلق الطرف الآخر بدرج البيت.

وعلي طريقة روميو وجولييت حاول زوجان الانتحار بابتلاع أقراص طبية، لكن تم إنقاذهما في الوقت المناسب وأجريت لهما الإسعافات حيث بدأت الحكاية بمشاجرة حامية بين الزوجين، اتجهت بعدها الزوجة إلى غرفتها لتبتلع كمية من الأقراص الطبية، وبعد لحظات دخل الزوج غرفتها ليجدها في حالة سيئة، وسألها عما حدث فأخبرته بما فعلت، وعلي الفور قام الزوج، الذي لم يحتمل إمكانية أن يعيش من دون زوجته، بابتلاع كمية كبيرة من الأقراص، ثم بدأ الزوج يشعر بأعراض الغثيان فقام بالاتصال برجال الإسعاف الذين حضروا ونقلوه مع زوجته إلى المستشفي، حيث تم إسعافهما وتعهد الزوجان بعدم تكرار المحاولة.

كما أقدمت ثلاث فتيات على الانتحار في حوادث منفصلة من خلال ابتلاع أقراص طبية، وقد تم إسعافهن جميعًا وأخذ تعهد عليهن بعدم تكرارا الانتحار مرة أخرى، وذكرت جريدة "أخبار الخليج " أن الفتاة الأولى أقدمت على الانتحار بسبب إصابتها بحالة من الإحباط الشديد نتيجة رسوبها في الجامعة وفور سماعها النتيجة انخرطت في حالة بكاء وبعدها قررت أن تنهي حياتها ولكنه تم إنقاذها في الوقت المناسبة، وتعرضت سيارة الفتاة الثانية للتعطل وطلبت من والدها أن يصلحها فلما رفض ابتلعت عدة أقراص طبية، والفتاة الثالثة والأخيرة كانت ترفض باستمرار تناول الطعام مما كان يثير غضب أمها التي ثارت عليها مؤخرًا وألحت عليها بأن تأكل عدة مرات وعندما رفضت قالت لها الأم بغضب وصراخ : "الأفضل لي أن تموتي" فكانت محاولتها للانتحار.

الأردن :

ففي عمان حاول مواطن الانتحار ، بعد أن ربط عنقه بسلك معدني وربط طرفه الآخر بجسر للمشاة بأحد شوارع عمان مهددًا بإلقاء نفسه من أعلى جسر المشاة للاستجابة لمطلبه إلغاء الاقامة الجبرية التي فرضها عليه الحاكم الإداري في محافظة البلقاء، وأشارت جريدة "الغد" الأردنية إلى أن الشخص الذي حاول الانتحار عمره ٢٧ عامًا وقد تفاوض معه رجال الأمن العام إلى أن أقنعوه إلى فترة وجيزة بالعدول عن الانتحار وبالتالي ضبطه وإحضاره إلى مركز أمن الشميساني.

المغرب :

وفي الدار البيضاء انتحر شخص ملتح كان ينتمي إلى تيار السلفية الجهادية سابقًا، بعد تنفيذه لمحاولة فاشلة استهدفت خطف طفلة، لأسباب مجهولة وذلك بإقامة السعادة، بتراب مقاطعة سيدي مؤمن، ونقلت جريدة "الصحراء المغربية" عن مصادر أمنية قولها : "إن المنتحر عبد المولى ٢٨ سنة، كان في حالة هيسترية، عندما عمد، إلى أنتزاع طفلة صغيرة "سنة ونصف" من يد جدتها بحي الهدى، كانتا متوجهتين إلى سوق مجاور لإقامة السعادة، فبدأت الجدة تصرخ، مما دفع عددًا من المواطنين إلى تعقبه من أجل تحرير الطفلة من قبضته".

وأضافت المصادر ذاتها أن المتهم أطلق سراح الطفلة على بُعد ٣٠ مترًا من مكان اختطافها، ثم قصد عمارة بإقامة السعادة للاحتماء بها، خوفًا من غضب حشود المواطنين، الذين كانوا يتعقبونه ، وأوضحت المصادر أنه أمام تضييق الخناق عليه، بادر المختطف إلى رمي نفسه من الطابق الخامس، أمام ذهول الحاضرين، ليسقط مضرجًا في دمائه، بعد إصابته بجروح خطيرة في مختلف أنحاء جسمه، وأكدت المصادر أن المتهم كان ينشط ضمن تيار السلفية الجهادية، قبل أن يقطع صلته به، ويدمن التعاطي للمخدرات، ويصبح انطوائيًا على نفسه، معلنة أنه ربما يكون عاد في الآونة الأخيرة لينشط مع جماعة أخرى.

مصر :

شهد مركز المراغة بمحافظة سوهاج بصعيد مصر مأساة إنسانية حيث انتحر معيد بكلية العلوم "٢٦ سنة" بتناول مادة شديدة السمية بسب عجز أسرته عن تدبير نفقات المعيشة وتدبير مبالغ للإنفاق على أبحاثه. وأكَّد تقرير مفتش الصحة أن سبب الوفاة تناوله مادة سامَّة، وبحسب صحيفة "الوفد" تبين أن والد المنتحر يعمل "بائع فاكهة" بالقاهرة ويمتلك ٦ قراريط من الأرض وأن والدته تقوم كل عام ببيع جزء من الأرض وتخصيصه للمنتحر للإنفاق منه على أبحاثه، ويوم الحادث طلب من والدته مبلغ ١٣٠٠ جنيه للسفر إلى الغردقة مع زملائه بقسم الحيوان لشراء قواقع لإعداد أبحاثه فعجزت عن تدبير المبلغ وقامت باستدانة مبلغ ٤٠٠ جنيه فقط من أهل الخير.

كما حاول مصري مقيم في العاصمة الفرنسية باريس وعمره ٤٥ عامًا ويقيم إقامة غير قانونية حاول إشعال النار في جسده أمام قصر العدل في باريس بعدما "يئس" من تسوية وضعه، إلا أن تدخل رجال الشرطة والإطفاء منعه من إتمام تلك المحاولة، وعند سؤاله عن أسباب ذلك قال إنه في فرنسا منذ ٢٢ سنة وأن آخرين وصلوا بعده تمكنوا من تسوية أوضاعهم لكنه لم يفلح في ذلك، وأنه يائس.

وفي القاهرة اهتزت مشاعر سكان حي النزهة بالقاهرة لمأساة حادث انتحار جماعي قام به جارهم إيهاب مصطفي إبراهيم وابنتاه الجامعيتان، حيث قالت زوجة المنتحر وأفادت تحريات المباحث بأنه قضي أيامه الأخيرة مع ابنتيه المنتحرتين وزوجته الثانية وأطفاله منها تحت خط الفقر، حيث كانوا يفترشون الأرض ويلتحفون بالسقف الخرساني ويعيشون على مساعدات الجيران في طعامهم الذي لم يكونوا يمتلكون منه سوي قوت اليوم باليوم، وبحسب صحيفة "الأخبار" القاهرية كشفت أقوال زوجة المنتحر أنه كان يمتلك ٣٥ فدانًا في محافظة البحيرة قام بتأجيرها للفلاحين فزرعوها وأكلوا من خيراتها ورفضوا سداد الإيجار له وهو مصدر رزقه الوحيد فتحمل سيف الفقر وأقام دعوى قضائية ضد الفلاحين وصدر حكم بطردهم وإعادة الأرض له، فكَّر الرجل في عدم عرضها للإيجار وزراعتها بنفسه فأشار على ابنه الأكبر ترك وظيفته في أحد البنوك للتفرغ لمساعدته في إدارة وزراعة الـ ٣٥ فدانًا، وقدم الابن استقالته

وقبل أن يصل لموقع الأرض لقي حتفه في حادث مروري، وتحامل الأب على نفسه وتجرع مرارة الحزن، ولكن القدر لم يتركه ينعم ولو بأمل زراعة أرضه فسرعان ما وصله خبر عن اغتصاب عدد من البلطجية أرضه بتحريض من الفلاحين الذين تمَّ طردهم منها بحكم قضائي، وقرَّر الرجل استكمال مسيرة الصبر من أجل بنتيه وأطفاله من زوجته الجديدة، ولكن القدر عاد ووقف له بالمرصاد، ففي يوم حادث الانتحار استيقظ الرجل على صرخات زوجته وسألها فأخبرته أن ابنتيه انتحرتا وهو نائم. أظلمت الدنيا في وجهه وانهارت كل وسائل الحماية البشرية في جسده وسأل زوجته: كيف انتحرت ابنتاي؟ فقالت له: "بعقار لمرضي القلب". نطق أمامها عبارة واحدة: "ابني مات وبنتاي انتحرتا والبلطجية احتلوا الأرض فلمن أعيش؟". واستخدم نفس وسيلة الانتحار لينهي حياته بتلك الطريقة المأساوية.

وفي القليوبية انتحر قهوجي من الطابق الرابع بمبنى النيابة العامة بمدينة الخانكة أثناء التحقيق معه بتهمة اغتصاب ابنتيه ومعاشرتهما معاشرة الأزواج، وذكر تقرير المباحث أن المتهم استغل خروج زوجته من المنزل ودخل إلى حجرة ابنته الصغرى وقام باغتصابها وهدَّدها بعدم إخطار والدتها، ثم قام باغتصاب شقيقتها الكبري أيضًا ، وعندما علمت الأم توجهت لتحرير محضر بالواقعة، وقد أُلقي القبض على المتهم، وأثناء قيام النيابة العامة بمناقشته قفز من النافذة من الطابق الرابع ولقي مصرعه.

وفي الإسكندرية انتحر قهوجي ٢٦ سنة بمنطقة الهانوفيل حيث طعن نفسه بسكين، احتجاجًا على إصرار أمه على العمل كخادمة بالمنازل، وأُصيب بجروح طعنية وتوفي، وتبين من تحريات المباحث حدوث مشادة كلامية بين المتوفي ووالدته لاعتراضه على عملها كخادمة بالمنازل تطورت إلى مشاجرة قام على أثرها بإصابة نفسه بالسكين وتوفي أثناء تقديم الإسعافات الأولية له.

اليمن :

في صنعاء انتحر أب لسبعة أطفال من محافظة ذمار جنوب العاصمة صنعاء بسبب عدم قدرته على شراء كيس دقيق، ونسبت جريدة "الصحوة" اليمنية إلى مصادر مقربة من الرجل المنتحر قولها : "إن المزارع فارع سلمان سعد البالغ من العمر ٤٥ عامًا ويعول أسرة مكونة من سبعة أطفال عاد إلى منزله من السوق بلا كيس دقيق وهو في حالة نفسية صعبة حيث لم يكن لديه في جيبه سوي ٣٧٠٠ ريال، وحينما فوجئ بصاحب المتجر يطالبه بـ٦٧٠٠ ريال كسعر للكيس زنة ٥٠ كيلوجرامًا ليعود إلى أطفاله بلا دقيق، اتجه صوب بركة ماء وقام بشد نفسه بحبال ورمي نفسه فيها حيث لفظ أنفاسه، مخلِّفًا وراءه سبعة أيتام وزوجته الأرملة.

وقد كشف تقرير أمني يمني عن ارتفاع حالات الانتحار في أوساط اليمنيين بنسبة ٥٢% عن الأعوام السابقة، بسبب تردي الأوضاع المعيشية وانتشار الفساد وارتفاع الأسعار إضافة إلى الخلافات الأُسرية، وسجلت أجهزة الأمن اليمنية ٤٦٥ حالة خلال عام ٢٠٠٦م. وأظهر تقرير صادر عن وزارة الداخلية أن عدد حالات الانتحار ومحاولات الانتحار المسجلة لدى سلطات الأمن في مختلف محافظات اليمن خلال الأعوام الثلاثة (٢٠٠٤ ـ ٢٠٠٥ ـ ٢٠٠٦) بلغ ١٤٠١ حالة، وأوضح التقرير أن عدد الوفيات من المنتحرين في الأعوام الثلاثة بلغ ٧٦٥ شخصًا من الجنسين من بينهم ٦٢٤ شخصًا انتحروا بواسطة أسلحة نارية، و١٤١ شخصًا استخدموا وسائل أخرى كالسموم والشنق وغيرهما، وقال علماء النفس اليمنيون إن تفشي هذه الظاهرة يرجع إلى الظروف المعيشية الصعبة والاجتماعية المعقدة، إضافة إلى الخلافات الأُسرية، وأكد اختصاصي الأمراض النفسية والعصبية الدكتور عبد الكريم جباري لجريدة "الدستور" الأردنية أن "الانتحار يكون ناتجًا عن أفكار قهرية أو اكتئاب أو عوز أو فشل يفضى إلى شعور واعتقاد لدى الشخص المنتحر بأن الموت هو أقصر الطرق للتخلص من مشاكل الحياة"، وأشار إلى أن المنتحرات يفضلنَّ غالبًا الانتحار بتجرع السموم، بينما يفضِّل الذكور استخدام الأعيرة النارية والأدوات الحادة مثل السكاكين أو الحريق.

الجزائر :

في ولاية مستغانم صبَّ شاب جزائري في الخامسة والعشرين من عمره يقطن في منطقة ماسري البنزين على جسده داخل مقر لقوات الدرك بعد استدعائه لإبلاغه عن شكوى رفعته ضده والدته، حيث قام بعدها بإضرام النار في جسمه وإلقاء نفسه من أعلى السلم وتوفي بعد ساعات من نقله إلى المستشفى.

وفي تيزي وزو وضع مواطن "٤٨ سنة" حدًّا لحياته شنقًا على جذع شجرة بالقرب من منزله الكائن بقرية ثلوين التابعة لبلدية مقلع، وأوضحت مصادر أن الضحية يعمل إداريًا بجامعة مولود معمري ولا يعاني من أية اضطرابات نفسية أو عقلية إذ كان يعيش حياة عادية.

الكويت :

في العاصمة الكويت أمضى رجال الأمن في مجمع تجاري بمنطقة الري خمسة ساعات على الأقل في محاولة إقناع مواطن بالعدول عن الانتحار، حيث اعتصم في برج مرتفع مهددًا بالانتحار ما لم يحضر مدير مباحث الفروانية العقيد الشيخ مازن الجراح الصباح شخصيًا ليحل له مشكلة عائلية، حيث قام المواطن بربط عنقه بحبل شده إلى إحدى حلقات البرج ومدَّد جسده وهو يصرخ: أريد الشيخ مازن. وأخذ الرجل يبث شكواه من أعلى قائلاً : "إنني في حيرة من أمري كوني لا أنجب وزوجتي حامل فمن أين أتى حملها ؟" وقال الرجل : "توجهتُ إلى مستشفى حكومي وأبلغتني إدارته انني عاجز عن الإنجاب وللتأكد من صحة هذا الكلام أو عدمه توجهت للطب الشرعي وأجريت فحوصات وجاءت النتيجة إنني قادر على الإنجاب ولم أجد أمام ذلك بُدًّا سوى التوجه إلى وزيرة الصحة لإبلاغها بحيرتي جرَّاء التناقض بين تقرير المستشفى الحكومي عن عدم الإنجاب "، وقد تبين فيما بعد من تحقيقات الشرطة أن الرجل يعاني من اضطرابات نفسية وممنوع من السفر.

سوريا :

في دمشق أقدم مواطن في قرية كفربو في العقد الرابع من عمره بإطلاق عيار ناري إلى رأسه منتحرًا في الشارع العام بالقرية وعلى مرأى المارة والجيران لمروره بظروف اجتماعية وصحية قاهرة.

وكانت قرية كفربو قد شهدت أيضًا حالة انتحار مشابهة بالظروف ومغايرة بالطريقة، حين أقدم شخص آخر على شنق نفسه في منزله.

العراق :

بدأت إحدى المنظمات المهتمة بحقوق المرأة في زاخو التابعة لإقليم كردستان العراق، حملة تهدف إلى نبذ عمليات الانتحار المنتشرة بين النساء، ونقلت الوكالة المستقلة للأنباء "أصوات العراق" عن "نازدار عارف" مسئولة منظمة "روشن" لحماية حقوق المرأة فى زاخو قولها : "ننظِّم هذه الحملة لتوعية المرأة وذلك بتقديم ندوات وعمل لقاءات مع مختلف الشرائح النسوية بهدف وضع حد لظاهرة الانتحار التي تصاعدت مؤخرًا". وأشارت مسئولة المنظمة إلى أن معظم حالات الانتحار بين النساء تعود لأسباب اجتماعية ومسائل تتعلق بغسل العار والشرف.

ألمانيا :

في برلين هرع رجال الشرطة الألمان في ولاية سكسونيا لإنقاذ شاب اتصل بهم قائلاً إنه سيطلق النار على رأسه، لكنهم اشتبكوا معه بالسلاح فسقط مضرجًا بدمائه وأُصيب بجروح بليغة من رصاص أحد الشرطيين أودى بحياته بعد ساعتين من نقله إلى المستشفى. وقال مصدر إن الشرطيين لم يتعرضا لأية إصابات، لكن الشرطي الذي أطلق النار يعاني من صدمة ويخضع لعلاج الطبيب النفسي.

وقد كشفت إحصائية ألمانية عن أن محاولات الانتحار بين الشباب في ألمانيا ارتفعت بشكل كبير لتبلغ محاولة واحدة كل أربع دقائق، وأن متوسط ضحايا الانتحار وصل إلى قتيل كل ٤٧ دقيقة، وأشارت الإحصائية إلى أن عدد ضحايا الانتحار في ألمانيا تجاوز في الآونة الأخيرة إجمالي عدد ضحايا مرض الإيدز وإدمان المخدرات وقضايا القتل، حيث أصبح الانتحار بين الشباب الألماني ثاني أكبر أسباب الوفاة بعد حوادث المرور.

وأوضح عالم النفس جورج فيدلر أن ألمانيا أصبحت في المرتبة الثالثة بين الدول الأوروبية في معدلات الانتحار، وبحسب الباحث الألماني فقد احتلت محاولات الانتحار بين الفئة العمرية حتى ٢٥ عامًا أعلى المعدلات، وسجَّلت ولايات سكسونيا وبريمن وتورينجن أعلى المعدلات بين الولايات الألمانية. وأشار عالم النفس إلى أن ٢٠% من البنات في ألمانيا و١٠% بالمائة من المراهقين الذكور لهم سابق خبرة بمحاولات الانتحار، كما أن ٦٠% من الشباب فكَّروا في محاولة الانتحار بسبب مشاكل الحياة التي تؤدي للإصابة بالاكتئاب، فيما فكَّرت نسبة ٣٠% من الشباب في الانتحار لأسباب نفسية مرضية.

وأرجع عالم النفس فيدلر أسباب الانتحار بين الشباب إلى الخلافات العائلية والعلاقات الاجتماعية ، إذ ترتفع المعدلات في الأُسر التي تتعاطى المخدرات وتعاني من العنف داخلها.ويؤكد فيدلر في هذا السياق أن أكبر المشاكل تتمثل في تخوف الشباب المقدمين على الانتحار من مناقشة مشاكلهم في ظل غياب من يثقون بهم في محيطهم الاجتماعي.

الولايات المتحدة :

في هوليوود كشفت السلطات الأمريكية عن انتحار رجل في منزله يدعى ديفيد هانز شميت ٤٧ عامًا بعدما حاول ابتزاز النجم توم كروز بصور مسروقة لحفل زفافه من الممثلة كيتي هولمز بإيطاليا، وذكرت إحدى الصحف الأمريكية أن شميت انتحر بسبب إصابته بانهيار عصبي، حيث داهمت السلطات منزله بعدما لاحظت أن جهاز التعقب الذي وضعته في كاحله لا يتحرك.

وقد كشفت دراسة جديدة عن ارتفاع ملحوظ في محاولات الانتحار بصفوف الجنود العائدين من ساحات القتال بالعراق فيما أُطلق علية اسم "فيروس الانتحار". وأشارت الدراسة التي استمرت خمسة أشهر إلى أن ٦٢٠٠ جندي ومجندة أمريكية وضعوا حدًّا لحياتهم عام ٢٠٠٥، بعد عودتهم من ساحات القتال في العراق وأفغانستان حيث عانى غالبيتهم من أمراض نفسية جرَّاء مناظر الحرب وويلاتها".

وقد حذر أطباء نفسيون أمريكيون من إمكانية أن تطرأ على أذهان متعاطي العقاقير المضادة للاكتئاب، خاصة المراهقين، أفكار عن الانتحار.

وكشفت إحصائية نشرتها المراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها أن التحذيرات الحكومية التي بدأت في عام ٢٠٠٣ أعقبتها أكبر نسبة ارتفاع في معدلات الانتحار في عام واحد خلال ١٥ عامًا بين الأطفال والشباب الأمريكيين، ووفقًا لما ذكرته جريدة "القبس" الكويتية يؤكد أطباء نفسيون أن زيادة بنسبة ٨% في معدل الانتحار بين الشباب خلال ٢٠٠٤ هي نتيجة حتمية لهذه التحذيرات، وحذروا من إمكانية استمرار هذا الاتجاه الصعودي.

كما كشف مسئولون بوزارة الصحة الأمريكية عن ارتفاع معدلات الانتحار بين الفتيات الأمريكيات بصورة دراماتيكية حيث تحولت ظاهرة انتحار الفتيات في الولايات المتحدة الأمريكية إلى ظاهرة من الصعب تفسيرها بصورة دقيقة، وقد ارتفعت نسبة الانتحار بين الشباب في المرحلة العمرية ما بين عشرة أعوام وحتى ٢٤ عامًا بنسبة ٨% مقارنة بعامي ٢٠٠٣ و٢٠٠٤. مما دفع أحد المسئولين الأمريكيين للتعليق على هذه الزيادة بقوله "إنها زيادة دراماتيكية وضخمة"، وحسب ما تشير إليه الإحصائيات الصادرة عن مركز التحكم في الأمراض والوقاية منها فإن "نسبة حالات الانتحار بين الشباب كانت قد انخفضت بنحو ٢٨,٥% مقارنة بعام ١٩٩٠. لكن النسبة عادت لترتفع في عام ٢٠٠٤ حيث بلغ عدد حالات الانتحار بين الفتيات البالغات من العمر ما بين ١٠ إلى ١٤ عامًا إلى ٩٤ حالة انتحار مقارنة بـ٥٦ حالة انتحار في عام ٢٠٠٣، وهو ما يعني زيادة نسبة الانتحار بين الفتيات الأمريكيات بنسبة بلغت ٦٧%. في حين ارتفعت نسبة معدلات الانتحار بين الفتيات في المرحلة العمرية ما بين ١٥ وحتى ١٩ عامًا إلى ٣٢%، وبلغ ارتفاع نسبة الانتحار بين الشباب من الذكور في نفس الفئة العمرية ٩%.

وقد وافق أعضاء الكونجرس الأمريكي بالإجماع على مشروع قانون يعمل على خفض معدلات الانتحار بين الجنود الذين أنهوا خدمتهم العسكرية في فيتنام، وتوفير الخدمات العلاجية للجنود المصابين بأمراض نفسية وعقلية جرَّاء استمرارهم بالخدمة في العراق وأفغانستان. وذلك بسبب تزايد قلق النواب الأمريكيين من تفاقم أعداد حالات الانتحار بين المحاربين السابقين في الدول التي تورطت الولايات المتحدة في حروب على أراضيها، وحمل المشروع الجديد اسم "جوشوا أومفيج" ، وهو جندي أمريكي من "أيوا" مات منتحرًا وهو في سن الـ٢٢، وذلك بعد مرور ١١ شهرًا على الغزو الأمريكي للعراق.

بريطانيا :

في لندن أكدَّت وزارة الدفاع البريطانية أن نسبة حالات الانتحار بين الجنود البريطانيين في العراق وأفغانستان ارتفعت ووصلت إلى نسبة ١٠% مقارنةً بعدد الجنود الذين قُتلوا أثناء العمليات، وقالت صحيفة "ديلي تلجراف" البريطانية إن الوزارة أكدت أثناء ردها على سؤال البرلمان حدوث ١٧ حالة انتحار بين الجنود بينهم ١٥ ممن أدَّوا الخدمة في العراق، فيما الحالة السادسة عشرة فى أفغانستان والأخيرة في كلا البلدين، وأشارت الصحيفة إلى أن أرقام الوزارة هذه تغطى الفترة حتى ٣١ ديسمبر/ كانون الأول ٢٠٠٤ حيث وصل عدد الجنود القتلى إلى ١٧١، فيما شهد العام ٢٠٠٥ مقتل ٨٣ جنديًا. وحذرت الصحيفة من أنه إذا لم يتم إيجاد حل سريع لهذه المشكلة فإن الجيش سيعاني من نتائج الإهمال كما حدث للجنود السابقين الذين شاركوا فى حرب الفوكلاند عام ١٩٨٢ حيث وصلت حالات الانتحار إلى ٣٠٠ حالة وهو ما تجاوز بكثير رقم ٢٥٨ عدد الجنود الذين قتلوا خلال المعارك.

اليابان :

في طوكيو أعلنت الحكومة اليابانية أن ١٦ جنديًا يابانيًا انتحروا منذ بدء المشاركة اليابانية في مهمات فى العراق والمحيط الهندى عام ٢٠٠١.

وقال بيان للحكومة ردًّا على التساؤلات حول وضع الجنود اليابانيين المنتشرين خارج اليابان أن ١٦ جنديًا بينهم من خضع لعدة مهمات خارج البلاد انتحروا خلال الأعوام الستة الماضية، مضيفة أنه ليس بالإمكان حاليًا معرفة مدى الارتباط بين وجود هؤلاء الجنود في العراق أو المحيط الهندى وبين عمليات الانتحار.

الهند :

في نيودلهي انتحر طالب هندي بعد أن فشل في تسجيل نفسه في موسوعة جينيس للأرقام القياسية من حيث عدد مرات تأدية تمارين الضغط الرياضية. وأشارت صحيفة "تايمز أوف إنديا" اليومية إلى أن ساتيسواران، ١٩ عامًا، من سكان ولاية "تاميل نادو" انتحر بسبب فشله في القيام بشيء ذي شأن. وقال الشاب في مذكرة انتحاره: "لم أتمكن من تحقيق شيء ذي شأن في هذه الحياة. على الأقل آمل أن أجد في العالم الآخر مكانًا فريدًا في موسوعة جينيس للأرقام القياسية".

تزايد ظاهرة الانتحار في الأردن

تصاعدت ظاهرة الانتحار في أوساط الأردنيين وتحديدًا بشكل لافت بعدما ارتفع عدد الحالات المسجلة هذا العام إلى ٤٠ حالة... وبشكل لافت أصبحت قصص إقدام بعض المواطنين الأردنيين على الانتحار على صفحات الجرائد الأردنية أمرًا مثيرًا، حيث لم يعتد الأردنيون على هذا العدد الكبير من حالات الانتحار أسبوعيًا.

ويرجع علماء اجتماع ومختصون ارتفاع ظاهرة الانتحار في الآونة الأخيرة إلى "الاكتئاب النفسي" ، بينما يؤكد آخرون أن سببها "تفشي ظاهرة البطالة في المجتمع".

- انتشار الأمراض النفسية

ويبدو أن الأمراض النفسية الناتجة عن ظروف اجتماعية واقتصادية ومعيشية صعبة في تزايد واتساع في المجتمع الأردني. وتحذِّر مصادر صحية من تزايد انتشار الأمراض النفسية في المجتمع الأردني بصورة ملحوظة، حيث تتزايد الأعداد المسجلة من مراجعي العيادات النفسية العامة والخاصة.

وتقول إحصائية صادرة عن وزارة الصحة الأردنية ان عدد مراجعي العيادات النفسية التابعة لوزارة الصحة، ارتفع العام الماضي ليصل إلى ٢٣,٣٦٩ مراجعًا ومراجعة منهم ١١,٦٢٢ من الذكور و ١١,٧٤٧ من الإناث، وأغلبهم في الفئة العمرية من ١٥-٤٥ سنة حيث بلغ عددهم حوالي تسعة آلاف مراجع.

بينما بلغ عدد الحالات النفسية والعقلية التي أُدخلت للمركز الوطني للصحة النفسية العام الماضي : ٩٩١ حالة. أما المركز الوطني للإدمان فارتفع عدد حالات الإدخال فيه من ١٢١ حالة عام ٢٠٠١ إلى ٢٥٣ حالة العام الماضي.

ويعاني القطاع الطبي العام من نقص واضح في عيادات منفصلة للطب النفسي حيث لا يوجد إلا خمس عيادات، ثلاث منها في عمان واثنتان في العقبة فقط، ولا تتوفر لدى وزارة الصحة إحصاءات حول أعداد المراجعين لعيادات الطب النفسي في القطاع الخاص.

وتشير التقديرات بناءً على المعدلات العالمية إلى أن الاكتئاب النفسي والقلق هي الأكثر انتشارًا بين الأردنيين.

وأثبتت دراسة حديثة أجراها طبيب نفسي من القطاع الخاص هو الدكتور جمال الخطيب لمراجعي عيادات الطب النفسي في القطاع الخاص خلصت إلى أن ٤٠% من المراجعين للعيادات النفسية هم من الجامعيين و٢٣% من حملة الثانوية العامة و١٧% أميون و٨% من خريجي كليات المجتمع.

ويشير المؤشر البياني لحالات الانتحار منذ أربع سنوات في الأردن إلى ما بين ٣٥-٤٠ حالة سنويًا ، إضافة إلى ٤٠٠ محاولة انتحار، وفقًا لإحصاءات المركز الوطني للطب الشرعي الذي يؤكد رئيسه د. مؤمن الحديدي أن الانتحار في الأردن لا يرتبط بمواسم أو فصول محددة، وأن الظروف الاجتماعية والمالية وأحيانًا العاطفية تشكِّل الدوافع الأبرز للإقدام على الانتحار، كما ترتفع نسبة الانتحار لدى الطلبة والطالبات عقب إعلان نتائج الثانوية العامة (التوجيهي).

وشهد شهر أيار (مايو) الماضي حالات انتحار متعددة في المجتمع الأردني، شكَّلت "الضائقة المالية" السبب الرئيس لوقوع غالبيتها، فيما كانت الأخرى لأسباب اجتماعية وعاطفية.

ويبيِّن الطبيب النفسي محمد الحباشنة أن نسبة الانتحار لدى المصابين بالاكتئاب تبلغ ٢٠% من إجمالي حالات الانتحار، فيما تبلغ نسبة الانتحار للمصابين بالانفصام العقلي من ١٠- ١٥%، في حين تصل نسبة الاكتئاب لدى المنتحرين إلى ٧٠%، ما يدل على أن معظم المنتحرين أو الأشخاص الذين يحاولون الانتحار هم مضطربون نفسيًا ويعانون من خلل تفكيري أو معرفي بالدماغ.

ويشير الحباشنة إلى أن نسبة الانتحار في العالم العربي والإسلامي منخفضة مقارنةً مع الدول الأجنبية، عازيًا ذلك إلى وجود الحافز الديني والأخلاقي.

ويبدي أستاذ الشريعة الإسلامية في الجامعة الأردنية "أرحيل الغرايبة" رأيه بالقول إن ثقافة الانتحار غير سائدة في الأردن ولا تشكِّل ظاهرة حقيقية. ويقول إن نشر الثقافة الإسلامية بشكل أكبر كفيل بمعالجة الإقدام على الانتحار.

وينص قانون العقوبات الأردني على عقوبة السجن بحق كل من حاول الانتحار أو حرَّض عليه، بحسب المادة ٣٣٩ من قانون العقوبات. وإذا بقي الانتحار في حالة الشروع عُوقِب ذلك الشخص بالحبس من ثلاثة أشهر إلى سنتين وتكون العقوبة حتى ثلاث سنوات إذا نجم إيذاء أو عجز دائمان.

١

الأسباب والدوافع

وبحسب مختصين فإن قضايا مثل العنف المنزلي، والزواج المُبكِّر تؤثِّر سلبًا وتسهم في انتشار الانتحار في الأردن. ويقول "محمد عفانة" الأخصائي الاجتماعي إن أصحاب محاولات الانتحار هم مرضى نفسيون إلا أن المجتمع الأردني لا يزال يتعامل مع المرض النفسي بطريقة سلبية وباعتباره سُبة أو عارًا، وهذا الموقف يترك أثرًا على الحالات التي قد تستفيد من العلاج النفسي.

ويرجع الباحث الاجتماعي الأردني "تيسير خروب" ظاهرة الانتحار بشكل عام والدوافع الكامنة وراءها في الوطن العربي إلى ضعف الوازع الديني والابتعاد عن القيم والأخلاق والسلوكيات الإسلامية التي بيَّنها القرآن الكريم والسنة النبوية، ووضَّحها المجتهدون في الدين وعلماء الاجتماع والنفس.

وقد بيَّنت الدراسات بحسب "خروب" أن أسباب الانتحار في الأعمّ الأغلب هو تفشي ظاهرة البطالة والعوز والفقر التي يعيشها المنتحر والظروف الاجتماعية الضاغطة، وأحيانًا تلعب الحالة العاطفية دورًا في زيادة نسبة حالات الانتحار بين الشباب والشابات في عمر العشرينات، في حين هناك حالات انتحار تُسجَّل بين الطلبة عندما يخفقون بالنجاح خاصةً في الثانوية العامة، وأن الانتحار لا يقتصر على فئة عُمرية محددة، وإن كانت النسبة الأكبر ضمن فئة الشباب في العشرينات.

ـ ماذا عن الحلول؟

يشير "الدكتور محمد سرحان" الأخصائي النفسي إلى أن أول الحلول لظاهرة الانتحار يقع على عاتق الأسرة بمراقبة تصرفات وردَّات فعل أبنائهم وبناتهم ومراقبة أفعالهم ونفورهم واستجابتهم للمتغيرات في الحياة، بالإضافة إلى دور المدرسة والجامعة التي يجب أن تضم مرشدين نفسيين حقيقيين.

ويشدِّد "د.سرحان" على دور رجال الدين والفِكر، فضلاً عن دور الأجهزة المختصة في محاولة احتواء حالات الانتحار.

منظمة صحفيات بلا قيود تدرس الانتحار في اليمن [1]

تابعت منظمة صحفيات بلا قيود بقلق بالغ التزايد المخيف من سنة لأخرى في حالة الانتحار في اليمن وخاصة في صفوف النساء، وإذ فوجئت المنظمة بالعدد الذي ذكرته الصحوة نت لـ٥ فتيات انتحرنَّ في الحديدة في شهر واحد، ولحالات الانتحار المأساوية التي تنشرها الصحف المختلفة من حين لآخر، فإنها تخشى من أن يتحول الانتحار إلى ظاهره في المجتمع اليمني، تحصد الأرواح وتدمِّر الأُسر.

إن صحفيات بلا قيود تناشد كل الجهات الحقوقية ومؤسسات الدولة بالوقوف بجدية ومسؤولية أمام التدهور النفسي والمادي والاجتماعي والديني لدى الشعب اليمني المؤدي لازدياد حالات الانتحار فيه، كما أنها تعلن عن أنها بدأت بدراسة ظاهرة الانتحار في اليمن: المشكلة والأسباب والحلول، مع العمل على الكشف عن وضع المرأة فيه، عبر بحث ميداني شامل لجميع محافظات الجمهورية ، وأنها ستتوج الدراسة بندوة وفيلم تسجيلي حول الانتحار في اليمن.

---

١) تقرير صادر في ٢٠٠٦/٧/٩

اليابان تكافح الانتحار

الكساد الاقتصادي أصاب الكثير من اليابانيين بالاكتئاب. وتعدُّ البطالة من بين أسباب انتحار اليابانيين.

وقد أعلنت الحكومة اليابانية أنها بصدد وضع برنامج مكثف للتعامل مع مشكلة ارتفاع معدلات الانتحار. وتشرف على البرنامج وزارة الصحة اليابانية التي قالت إنها ستستعين فيه بخبرات أخصائيين في مجالات متعددة من بينها الصحة النفسية والاجتماع والمعمار. كما أعلن مسؤولو وزارة الصحة عن تخصيص ميزانية لإجراء أبحاث لإنتاج أدوية لمنع الانتحار.

وتشير الإحصاءات الرسمية إلى أن ثلاثة وثلاثين ألف شخص قتلوا أنفسهم العام الماضي في اليابان

ويقول المسؤولون اليابانيون إن من بين أسباب ارتفاع معدلات الانتحار حالة الكساد الاقتصادي التي تمرُّ بها اليابان، والتي تُعدُّ الأسوأ منذ خمسين عامًا، وأدَّت إلى ارتفاع معدلات البطالة إلى مستويات غير مسبوقة، فارتفع عدد حالات الإصابة بالاكتئاب، وخاصةً بين الرجال في مرحلة الكهولة.

وذكرت الإحصاءات أن ٧٠% من اليابانيين الذين أقدموا على الانتحار كانوا من الرجال.

وقد شكَّلت وزارة الصحة اليابانية فريق بحث مكونًا من ثمانية عشر أخصائيًا لدراسة المشكلة. ومن المقرر أن يجري هؤلاء الأخصائيون مقابلات مع أفراد أُسر الأشخاص الذين انتحروا، ومع زملائهم في العمل، ورجال الشرطة، بهدف جمع المعلومات وتشجيع المُدراء على الاستعانة بعدد أكبر من الأخصائيين الصحيين والنفسيين لخدمة الموظفين في أماكن عملهم

وصرَّح مسؤول في وزارة الصحة اليابانية بأن الحكومة ترغب في تبني إجراءات لحماية أفراد الشعب الياباني من الانتحار، وستستعين بخبراء متخصصين في وضع تلك الإجراءات... ومن المتوقع أن يستغرق وضع هذا البرنامج ثلاث سنوات.

وتعتبر معدلات الانتحار في اليابان أعلى منها في بريطانيا وألمانيا وإيطاليا والولايات المتحدة، لكنها أقل من معدلات انتحار الرجال في النمسا وفنلندا وفرنسا.

- ويشير إحصاء أجرته منظمة الصحة العالمية في عام ١٩٩٨م إلى أن دولة ليتوانيا بها أعلى معدل للانتحار في العالم، إذ ينتحر هناك نحو سبعمائة وأربعين رجلاً من بين كل مليون.

دوافع وأسباب تصاعد حالات انتحار الشباب الغربي [١]

لعلَّ التعريف الأساسي لظاهرة الانتحار يكمن في التصرف والسلوك اليائس الذي يتبعه الشخص لوضع حد لحياته أمام المشكلة التي يواجهها دون أن يلاقي لها حلاً أو يحصل على من يقدِّم له المساعدة.

فالانتحار ظاهرة مؤلمة ومؤسفة معًا، كيف لا وهي تتزايد بصورة مطردة في المجتمعات عمومًا وخاصة في المجتمع الغربي. وتعتبر العنصر الثاني لأسباب الوفاة لدى الشريحة الشابَّة هناك والتي تتراوح أعمارها بين ١٥ إلى ١٩ سنة.

ولا توجد معايير لقياس معدل الوفاة بالانتحار عند الشباب نظرًا لعدم توفر إحصائيات رسمية دقيقة حول هذه الظاهرة.

ويتساءل الكثير من الباحثين الاجتماعيين حول الأسباب التي تدفع الشباب اليائس للإقدام على وضع نهاية لحياتهم، بعد أن يصلوا إلى مرحلة فقدان الأمل للخروج من المأزق، ويلاقون صعوبة كبيرة في إعطاء جواب وافٍ لهذا السؤال البسيط.

ولعلَّ من الحكمة القول إن الانتحار لدى الشباب في بدايات مرحلة المراهقة أو في وسطها هو نتاج طبيعي للسلوك الانحرافي، ودخول الشاب في أزمة من المعاناة والإرهاق، وحالة من اليأس التي تحتاج إلى مساعدة.

---

١) شبكة النبأ المعلوماتية

http://www.annabaa.org/nbanews/61/457.htm

ويقدر علماء الاجتماع أن ظاهرة الانتحار لا تتعلق باللحظات الآنية التي يعيشها المنتحر الشاب، لكنها تكمن في عوامل تتعلق بالماضي الذي كان يعيشه، حيث الرواسب النفسية العميقة والمشاكل المعضلة المتراكمة التي كان يواجهها في مرحلة ما قبل الانتحار، التي تتطور مع الأيام حتى تصل إلى تشكيل أزمة نفسية وإلى نقطة لا رجعة فيها. وهنا لا بد من الإشارة إلى أنه ليست كل أزمة نفسية داخلية يكون نتيجتها الانتحار، بل إن بعض الأزمات تكون سببًا لنمو ونضوج الشاب في مقتبل العمر.

ويعتبر الباحثون أن مرحلة المراهقة، هي أكثر المراحل التي تشهد ظاهرة الانتحار نظرًا لحالة عدم الاستقرار في هذه المرحلة على مستويات عدة اجتماعية ونفسية، فضلاً عمَّا يعانيه الشاب من تغييرات سيكولوجية وجسمانية وأُسرية حيث يتسبب في كثير من الحالات، إعطاء المراهق حريته في اتخاذ القرارات وبناء شخصيته المستقلة تحت ذريعة ضرورة دخوله العالم المحيط به من تلقاء نفسه وبقرار منه قد يكون سلبيًا في بعض الحالات.

ولا يبدو أن التغييرات على المستوى الجسماني للمراهق تسبب له أزمات كبيرة تؤدي إلى حالات الانتحار، بل إن الكثير منها تولِّد في نفسه حالات من القلق الذي يعتريه نتيجة محاولاته في التعريف عن نفسه تمهيدًا لإقامة علاقات مع الآخرين. وعلى المستوى الاجتماعي يعاني المراهق من التردد بين مرحلتي الطفولة والشباب.

هذا التردد الذي يعاني منه المراهق في هذه المرحلة يعطي دفعةً قويةً باتجاه تجاوزها للوصول إلى مرحلة الشباب، فيواجه فيها انتقادات واحتكام وتقييمات عديدة من الوسط المحيط به، وهو بدوره يحاول إعطاء فلسفة خاصة لحياته من خلال طرح الأسئلة حول الوسط المحيط به والموقع الذي يشغله في هذا الوسط، الذي قد يؤدي به إلى حالات من اليأس وفقدان معنى الوجود بحد ذاته.

وأظهرت إحصائية حكومية حديثة نقلتها (**CNN**)، ارتفاع حالات الانتحار بين مراهقي أمريكا، بعد عقود من التراجع، عزَّاه بعض المختصين إلى تدني استخدام الأدوية المعالجة للاكتئاب.

وارتفعت معدلات الانتحار، خلال الفترة من عام ٢٠٠٣ إلى ٢٠٠٤، بواقع ١٨%، من ١٧٣٧ حالة انتحار إلى ١٩٨٥ حالة، بين الشباب دون سن العشرين، وفق إحصائية مراكز السيطرة على الدواء والوقاية الفيدرالي (**CDC**).

وشهدت الأعوام التي سبقت تلك الفترة تراجعًا ملحوظًا في معدلات الانتحار بين الشباب من سن ١٥ عامًا إلى ١٩، من نحو ١١ حالة بين كل ١٠٠ ألف في ١٩٩٩ إلى ٧,٣ حالة بين كل ١٠٠ ألف عام ٢٠٠٣.

ووصف الأستاذ في علم النفس بجامعة فيرمونت، "ديفيد فريزر"، التقرير قائلاً: إنه مزعج للغاية ، مشيرًا إلى أن التصاعد تزامن مع تحذير "الصندوق الأسود" الذي فرضت "دائرة الدواء والغذاء" إضافته إلى إرشادات الاستخدام المرفقة مع العقاقير... ويحذِّر الصندوق الأسود من الأعراض الجانبية لأدوية الاكتئاب التي قد تولِّد سلوك انتحاري بين الأطفال.

وكان فريزر قد طالب "دائرة الدواء والغذاء" توخي الحذر في تطبيق تحذير "الصندوق الأسود" أثناء جلسات استماع خلال عام ٢٠٠٣م.

وفرضت الدائرة الفيدرالية استخدام التحذير في أكتوبر/ تشرين الأول عام ٢٠٠٣، وبدأ تطبيقه رسميًا على المنتجات الدوائية بعد ستة أشهر.

وفيما ربط بعض المختصون استخدام عقاقير محددة للاكتئاب بانخفاض حالات الانتحار، رأى فئة منهم أن التراجع في استخدام العلاج، جرَّاء التحذير، ربما قد ساعد في ارتفاع معدلات الانتحار بين الشباب.

وأظهرت بيانات رسمية تراجع استخدام الشباب لأدوية الاكتئاب في ذات الفترة. وبيَّنت الإحصائية صرف ثلاثة ملايين وصفة طبية لأدوية الاكتئاب، لأطفال حتى سن ١٢ عامًا، عام ٢٠٠٤، بتراجع قدره ٦,٨% عن عام ٢٠٠٣. كما تراجع استخدام الشباب بين سن ١٣ إلى ١٩ عامًا للعقار بواقع ١% إلى ٨,١١ مليون عام ٢٠٠٣.

ويعتقد إخصائيون في الأمراض النفسية أن برامج التوعية بشأن الانتحار والاستخدام الفعال لعقاقير الاكتئاب والجلسات التأهيلية ساهمت في تراجع الظاهرة في التسعينات.

وقال د. اليكسندر كروسي من (CDC) إن الإحصائية مبدئية ولا تعكس تزايد حالات الانتحار بين جنس أو عرقية محددة مضيفًا: "هذه دراسة نريد النظر فيها عن كثب، من المبكر للغاية أن نربط بين الظاهرة وتراجع استخدام أدوية الاكتئاب".

وبلغت حالات الانتحار بين الشبان في بريطانيا درجة الأزمة إذ ارتفعت نسبة المنتحرين من الشبان إلى ٧٢%.

وبينما كان المنتحرون في السابق يفضِّلون تسميم أنفسهم، أصبح الشنق الوسيلة المفضلة للقضاء على الحياة بين الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين الخامسة عشر والتاسعة عشر، هذا ما جاءت به دراسة نُشرت في مجلة علم النفس البريطانية. فقد ارتفع عدد المنتحرين بين الذكور الشباب من خمسة وخمسين في المليون عام سبعين إلى مائة في المليون عام تسعين.

ويقول الدكتور "مارك ماكلور"، إخصائي علم النفس الذي أجرى الدراسة إن الإحصائيات المتوفرة في هذا المجال تخفي المستوى الخطير الذي بلغته المشكلة، لأن المحققين في الغالب يصنفون حالات الوفيات التي لايجدون لها تفسيرًا بأنها حوادث مجهولة الأسباب عند وجود أي شك في كونها انتحارًا.

ويضيف الدكتور ماكلور إن الوضع قد بلغ درجة الأزمة بين الشباب الذكور، وأن من الخطأ البحث عن سبب واحد للانتحار، وقد يكون السبب هو وجود أزمة ثقة بين الشباب تدفعهم نحو إنهاء حياتهم.

ويقول الدكتور ماكلور إن العديد من حالات الوفيات المجهولة الأسباب يدخل ضمن حالات الانتحار ، لكن المحققين يترددون في اعتبارها حالات انتحار.

وتحدث حالات الأزمة في الثقة لأسباب عدة، بينها: الاختلالات النفسية، والمشاكل العائلية أو الزوجية، والبطالة، والتورط في الجرائم التي تقود إلى التعامل مع النظام القضائي.

وتلقي الدراسة باللائمة على انتشار المخدرات والكحول وتراكم الديون بين الشباب والتي تدفعهم إلى التخلي عن التفكير واللجوء إلى الانتحار عندما تشتد عليهم مشاكل الحياة.

ويقول الدكتور ماكلور إن الرجال عادةً ما يلجأوون إلى طرق عنيفة في الانتحار، بينما تحتفظ النساء بصورة جميلة عن أنفسهن عند الموت لذلك يلجأنَّ إلى تناول جرعات مفرطة من الأدوية ويموتنَّ وهُنَّ نائمات.

ويضيف إن الرجال لا يهتمون كثيرًا إذا كانت طُرقهم في الانتحار عنيفة، فذلك يتلاءم مع ثقافتهم.

ويقول إخصائي علم النفس الدكتور "روري أوكونور" إن تزايد حالات الانتحار بين الشباب يعكس المشاكل المُلحّة في المجتمع البريطاني التي تحتاج إلى حلٍ عاجل. وأضاف أن المجتمع يتوقع الكثير من الشباب وعندما يجد الشباب أنفسهم عاجزين عن الوفاء بهذه التوقعات فإنهم يلجأون إلى الانتحار للهروب من أعباء الحياة. كذلك فإن هناك حاجة لتدريب الشباب على متطلبات الحياة الحديثة، وما الانتحار إلا دليل واضح على وجود مشكلة في حل المشاكل.

ويضيف أن الشباب في سن الخامسة عشرة إلى التاسعة عشرة هم في وضع قلق، وأن مسؤولية الجميع في المجتمع هي مساعدتهم على تجاوز الصعوبات التي تواجههم، إن الانتحار هو علامة المجتمع المريض.

وتشير الإحصائيات إلى أن نسبة الانتحار بين الفتيات في نفس الفئة العمرية المذكورة قد تضاءلت قليلاً عن السابق، فيما ارتفعت نسبة الانتحار بين الشباب فوق ٥٠% خلال الأعوام العشرة الأخيرة ، ورد ذلك في تقرير جديد نُشر في جريدة "غارديان" وأصدرته جمعية معنية بالتخفيف من أسباب الانتحار، ومساعدة الذين يتعرضون لضغوط نفسية قد تدفعهم إلى الانتحار. وعلَّلت ارتفاع نسبة الانتحار بين الشباب لأنهم أكثر قابلية لأسبابه التي منها : تزايد الضغوط الاجتماعية، والإخفاق في الحصول على إنجازات أكبر في المدرسة، والصعوبات الاقتصادية خلال العقد المنصرم.

أما عن أسباب الانتحار عند الكبار فقد ذكر التقرير من ذلك: الوحدة، والحرمان، وانهيار الصحة، وتناقص الفرص المتاحة، والعيش في ظروف غير مناسبة، والخوف من وقوعهم عبئًا على الآخرين.

وذكر التقرير أن كل ساعتين هناك من يقتل نفسه في بريطانيا، ويعتبر هذا أشد إثارة للقلق من الرقم الذي تعلنه الدولة سنويًا عن الذين ينتحرون وهو (٥٠٠٠)، وكذلك هناك أكثر من ٢٠٠ ألف محاولة انتحار.

وقد تلقت الجمعية خبر ٥,٢ مليون حالة محاولة انتحار ما بين مكالمة ورسالة وزائر، نسبة مَن هم بين ١٥-٤٤ سنة ارتفعت ٥٠% خلال العشر سنوات الماضية، وكان فيها عدد الرجال ضعف عدد النساء، والمنتحرون تحت ٢٥ سنة كانوا ٨٠% ذكورًا.

وقد تراجع عدد النساء المنتحرات بنسبة ٢٢%، وعزا التقرير سبب ذلك أنه ربما لأن المرأة قد تبكي أو تصرخ أو تنفِّس عمًّا في نفسها بطريقة أو بأخرى، بينما الرجل في الأغلب يدفن همومه بداخله.

وبقي أن نضيف أن هذه الجمعية لديها ٢٢ ألف متطوع، وتعلن أنها بحاجة إلى ٦ آلاف آخرين، وإلى ٤ ملايين جنيه إسترليني كي تستمر في إدارة ١٨٤ فرعًا لها في جميع أنحاء بريطانيا.

الاكتئــاب

"لماذا يبكي الطفل ساعة الميلاد وهو المنتقل من الضيق إلى الرحب؟"...

ينقل ابن الرومي هنا الضيق وثقل الدنيا إلى المستوى الوجودي، فأي عاطفة تستدعي هذا التساؤل ؟... بل أكثر :

كَفى بِكَ داءً أَن تَرى المَوتَ شافِيا

وَحَسبُ المَنايا أَن يَكُنَّ أَمانِيا

أيُّ داء ذاك الذي يدفع الشخص للموت، وأيُّ داء يكون دواؤه الموت؟ ومَن مِن الناس يرى الموت أهون مما هو فيه؟ كيف يكون الموت أمنيةً وحلاً؟

هل يمكن أن يضعك الاكتئاب في مواجهة نفسك، هل يمكن أن يقتلك عقلك ؟ أم هو الانتحار؟...

نعم يمكن... تأمل ما يقول أبو العلاء :

مُهجَتي ضِدٌّ يُحارِبُني   أَنا مِنّي كَيفَ أَحتَرِسُ

هل هناك أصعب من أن تسجن داخل نفسك؟

أذكر أن أحد مرضاي قال لي ذات مرة: أفضّل أن أكون سجينًا وغير مكتئب على أن أكون طليقًا ومكتئب... قالها وهو من خبر السجون مناضلاً.

لعلَّ التجارب الإنسانية السابقة تعكس الأوجه المتعددة للاكتئاب، فهو ليس حالة حزن عابر تمرُّ بك ذات صباح أو عند خناقة زوجية أو خلاف عمل... بل هو جُملة من الأعراض والاضطرابات تشمل المشاعر والتفكير والنشاطات الحيوية ومن ثم السلوك، ولربما يمتد ذلك إذا ما طال ليشمل موقفًا كاملاً من الحياة لا يرى صاحبه سوى النصف الفارغ من الكأس.

وعلميًا، كي يُشخص أحد ما بأنه يعاني من الاكتئاب يجب أن تتوافر فيه جُملة من الأعراض ممتدة لفترة زمنية لا تقل عن خمسة عشر يومًا، يكون خلاها كل الأيام معظم ساعات اليوم حزينًا مفتقدًا للإحساس بالمتعة والبهجة، غير آبه أو ملتفت لما كان في السابق يثيره أو يفرحه، لا عشيقًا يحبه، ولا طعامًا يستمتع به، يشعر بانعدام الرغبة وحتى القدرة على عمل أي شيء؛ حتى النوم، ثقيل الهمة، عديم النشاط، منزويًا تأكله الأفكار، نادمًا على ما فعل، متحسِّرًا على ما لم يفعل، يرى نفسه أقل من الآخرين حظًا ومكانةً وشأنًا... أما حين ينظر للمستقبل - هذا أن نظر - فلا يرى فيه إلا فشلاً محققًا ومستقبلاً أظلم من الحاضر، وربما تتداعى أفكاره لتصل إلى ضرورة التخلص من الحياة لتجنب الآلام التي لا شك قادمة، أو لتجنب الأسوأ، أو لأن الحياة لا تستحق هذا العناء، أو "إن موتي أفضل للجميع لأنني عنصر نكد دائم، ثم من سيفتقدني؟ الأفضل أن أذهب وأترك الجميع يرتاحون..." إلى آخر التداعيات السلبية. لدرجة أنه قد يرى "الموت شافيا" و... ينتحر.

في اللغة العربية، الكآبة لا تعني الحزن، وإنما انكسار النفس من شدة الهم والحزن، نعم انكسار.

وفي الطب الحديث: الاكتئاب مرض كأي مرض آخر، والمكتئب ليس مجرد شخص حزين أو نكد أو ضعيف أو غير قادر على التأقلم أو مبالغ أو... هو مريض وبحاجة لعناية متخصصة ولا يستطيع التخلص من أعراضه ببساطة ودون مساعدة، تماما كمًا لا يستطيع المصاب بالقرحة أو التهاب المفاصل أو القلب أو السكري التخلص من آلامه ببساطة ودون مساعدة.

كيف يكون المكتئب؟

هل يستشعر ضعفًا وألمًا لا يدري له سببًا... ربما

هل يبدو ذلك في سلوكه دون أن يعبِّر عن ذلك تعبيرًا محكيًا؟... ربما

في مشيته... نعم

جلسته... نعم

نظرته... نعم

نبرة صوته... نعم

تعبير وجهه... نعم

سلوكه وتعامله... نعم

قيافته وهندامه... نعم

هل بإمكانه إخفاء بعض هذه المظاهر؟... نعم... كلها ؟ لا.

ينتشر الاكتئاب كمرض في جميع المجتمعات، وبنسب متفاوتة، أقلها في تايوان وكوريا ٥%، وأكثرها في منطقتنا العربية ١٩%.

يصيب الاكتئاب جميع الأعمار والفئات من الطفل الرضيع إلى الشيخ الرجيع، الغني والفقير، المتزوج والأعزب الرجل والمرأة... لكن هل يصيب الجميع بنفس الدرجة؟ لا...

النساء أكثر عرضة للإصابة وبنسبة تزيد على الضعفين، فالمرأة عُرضة لضغوط الحياة مضافًا إليها ضغوط الرجل، واللافت في بلادنا أن مراجعات النساء المصابات للعيادات أقل من مراجعات الرجال، ولعلَّ هذا يعكس حالة الظلم الواقعة على المرأة فهي الأكثر إصابة والأقل رعاية.

أما على صعيد الكُلفة فتشير دراسات منظمة الصحة العالمية إلى أنه وبحلول العام ٢٠٢٠ سيكون الاكتئاب ثاني أكبر مشكلة تلحق الضرر بحياة الناس، ويسبقه أمراض القلب، ويسبق هو حوادث السير والأمراض الدماغية وأمراض الرئة... في دول العالم المتقدمة سيحتل المرتبة الثالثة، أما في بلادنا العربية فسيحتل المرتبة الأولى، سابقًا بذلك حتى أمراض القلب، لا عجب فمعدلات الانتحار بين المكتئبين مرتفعة تصل إلى حوالي ١٥%.

هل يؤدي الاكتئاب إلى الإدمان؟

نعم... فالهرب إلى الخمور والمهدئات والمكيفات للتخلص من الأعراض الرهيبة ممارس على نطاق واسع، ولكنه "فؤاد لا تسليه المدام"، فقد يبدأ مكتئبًا وينتهي مدمنًا؛ ومكتئبًا أيضًا.

هل يؤدي الاكتئاب إلى القلق ؟

نعم... وتفيد الدراسات أن الترافق بين القلق والكآبة يتجاوز الـ٦٠%، فالحزن يقلق والتجمل يردع والدمع بينهما عصي طيع

هل يُضرُّ الاكتئاب بمرضى القلب ؟

نعم... فقد أثبتت الدراسات أن مرضى القلب المصابون بالاكتئاب عُرضة للمضاعفات الخطيرة بما فيها الوفاة أربع مرات أكثر من غير المكتئبين.

ماذا يحدث في دماغ المكتئب؟ ولماذا؟ ما هو السبب؟

هل تضغطنا الحياة وتغلبنا الأيام؟ تُحمِّلنا ما لا نطيق، فنفقد القدرة على التكيف والمقاومة فنكتئب ؟... ربما.

هل هو رد فعل للتوتر الدائم؟... ربما.

للإحباط من الفشل المتكرر؟... ممكن.

للخسارة والفقد والحداد؟... جائز.

أم هو جزء من مصير محتوم بسبب التركيبة الجينية والوراثية للشخص؟... هذا جائز أيضًا وممكن. باختصار هو هذا كله مجتمعًا ومنفصلاً وبنِسب متفاوتة.

قد يمرُّ شخصان بنفس الظرف ويتعرضان لنفس الضغوط فهذا يُصاب وهذا لا... لماذا؟... لأن كلاً منهما له جينات مختلفة وبنية نفسية وذهنية مختلفة.

أيضًا، قد يُصاب أحد توأمين متماثلين بالاكتئاب ولا يُصاب الآخر، كلاهما بنفس الجينات ونفس البصمة الوراثية... لماذا؟ لأن كُلاً منهما مرَّ بتجربة مختلفة عن الآخر.

إذًا، كيف يتأثر الدماغ بأحد هذين العاملين أو كليهما ليحدث الاكتئاب؟

يتكون الدماغ من عدد هائل من الخلايا يبلغ حوالي ١٠٠ مليار خلية، كل خلية عليها ١٠ آلاف نقطة اتصال للاتصال بالخلايا الأخرى، ويتم الاتصال بواسطة شعيرات عصبية تتواصل كيمائيًا عبر موصلات عصبية، وهذه الموصلات، وهي مواد كيماوئية، هي عصب الاتصالات الدماغية والعصبية تنقل الرسائل بين مختلف المناطق الدماغية وبقية الجهاز العصبي والعضلي وأعضاء الجسم الأخرى و تتعلق بالوظائف المختلفة، فرح حزن، متعة، خوف، كراهية.

وفيما يتحدد عدد الخلايا وحجمها جينيًا، فإن الاتصال بين الخلايا يتأثر بالبيئة والتجربة، وهذا يعني أن الدماغ البشري في حالة متواصلة من التكيف والتغيُّر تأثرًا بكل تجربة وتعلُم، وكلما كانت التجربة أعمق؛ كلما كان تأثيرها على الدماغ وتكوينه أكبر... في الاكتئاب تضطرب الموصلات العصبية المتعلقة بالمشاعر، وهي على الأغلب مواد النورادينالين والسيروتونين، فتحدث جُملة الأعراض والاضطرابات السابق ذكرها.

وأخر ما حُرِّر في هذا الموضوع كان حين تمَّ الكشف عن الجين المسؤول عن قدرة الشخص على التكيف مع الظروف، وقد سُمِّي هذا الجين على الاسم لموصل العصبي الأكثر اضطرابًا عند الإصابة بالاكتئاب. ويرى العلماء أن هذا الجين هو الذي يحدِّد طبيعة عمل الموصل العصبي سيروتونين، وقد دلَّت الأبحاث على وجود طبعتين لهذا الجين، إحداهما قصيرة الذراع، والثانية طويلة الذراع وقد تبيَّن أن أصحاب الطبعة قصيرة الذراع من الجين أقل تكيفًا مع الظروف وأكثر عُرضة للإصابة بالكآبة.

ولذلك فإن ما يحدث المرض علية تفاعلية بين تكون الشخص واستعداده الفطري والظروف.

العلاج :

إلى هنا ينتهي الخبر السيئ فيما يتعلق بالاكتئاب، أما الخبر الجيد فهو أن الاكتئاب قابل للشفاء، وأن كل هذه الأعراض تختفي تباعًا مع العلاج.

لا داعي لتحمل كل هذه المشاعر المؤلمة لفترة طويلة، ابحث عن الحل والعلاج. تذكَّر دومًا أن الاكتئاب مرض قابل للشفاء وأن نسبة الاستجابة للعلاج عالية جدًا تصل إلى ٨٠-٩٠%، إلا أن هذه الاستجابة ليست فورية وتحتاج لبعض الوقت.

يُعالج الاكتئاب إمَّا بالطرق البيولوجية وتتمثل بالأدوية، أو بالطرق النفسية مثل العلاج السلوكي والمعرفي، أو بالطريقتين معًا.

تتجه الأدوية إلى معالجة الخلل الحادث في الموصِّلات العصبية وتعديله، إلا أن الاستجابة لهذه الأدوية ليست فورية، حيث تحتاج لبعض الوقت ليبدأ أثرها المضاد للاكتئاب، حوالي ٣ أسابيع.

يتشوش موقف مريض الاكتئاب تجاه العلاج مرتين: الأولى في بداية العلاج حيث لا يكون قد بدأ مفعوله الإيجابي، بل من الممكن أن يكون العكس هو الصحيح، أي أن أول الآثار بروزًا هي الآثار الجانبية للدواء: صداع، اضطرابات معوية، نعاس...إلخ، مما يدفع المريض إلى التفكير بعدم جدوى أخذ العلاج، فيتوقف، ومن ثم يخسر فرصة علاجه. الثانية هي بعد أن يحصل التحسُّن ويعود الشخص إلى وضعه الطبيعي، عندها قد يعتقد المريض أن الوضع تحسَّن وليس هناك من داع للاستمرار بالعلاج، غير مدرك أن هذا التحسن قد حصل بفعل العلاج فيتوقف، ومن ثم ينتكس ويخسر فرصة علاجه.

لذلك هناك ثلاث حقائق أساسية يجب أن يتذكرها المريض دومًا فيما يتعلق بالدواء :

أولاً : الأدوية المضادة للاكتئاب لا تسبب إدمان.

ثانيًا : تأخذ وقت قبل أن يظهر أثرها الإيجابي -٣ أسابيع.

ثالثًا : يستمر العلاج بين ٦-٩ شهور، وفي بعض الأحيان قد يحتاج المريض لفترة علاج طويلة.

أمَّا العلاج السلوكي والمعرفي فهو يتجه إلى تعديل أفكار المريض حول نفسه والظروف المحيطة به، كما يتجه إلى تعزيز جُملة من السلوكيات الإيجابية التي ترفع الثقة بالنفس وتلطِّف النظرة للمستقبل، وهي باختصار دعوة للتفكير الإيجابي ورؤية النصف المملوء من الكأس.

يتم ذلك عبر تحليل أفكار المريض ومسائلة جدواها، ومن ثم طرح بدائل للأنماط الاكتئابية.

الطريف في الأمر أن الدراسات أثبتت أن هذا النمط من العلاج يؤثر أيضًا على كيمياء الدماغ والموصلات العصبية فيه، كما تفعل الأدوية.

ولوحظ بالتجربة العملية أن الأدوية أسرع أثرًا وأنجع في بدايات العلاج وفي الحالات الشديدة، وبينما العلاج المعرفي يحتاج إلى وقت أطول إلا أن نتائجه أثبت من حيث تدني معدلات الانتكاس.

والعلاج الأمثل حاليًا يتمثل بمزج النموذجين في البداية... وعندما تكون الحالة شديدة والمريض غير قادر على التفاعل والتعاطي مع العلاج النفسي؛ يُفضَّل استعمال الأدوية، ومع التحسن وزيادة التفاهم بين المريض والطبيب يمكن بداية العلاج النفسي حيث يكون المرض قادر "يأخذ ويعطي".

ملاحظات للأهل والأصدقاء :

لا يؤثر الاكتئاب فقط على المُصاب به إنما يمتد أثره ليشمل المقربين منه سواءً كانوا أهلاً أو أصدقاءً أو زملاء عمل، وسواء كانت أُمًّا، زوجةً، أختًا، صديقَة، ابنة... فلعلَّ أول وأهم ما يجب تفعليه هو محاولة فهم المرض وطبيعته وطبيعة علاجاته.

جُلّ الأمر هو معرفة أن كل ما يظهر على المكتئب من أعراض هو أمر خارج عن إرادته ولا يستطيع منه فكاكًا، فإن كان حزينًا عابسًا طوال الوقت فذلك ليس بيده، وإن كان نكدًا معظم الوقت فهو لا يقصد ذلك، وإن كان مملاً أحيانًا فذلك انعكاس لما في داخله من ضجر أو سأم أو يأس. فلا تلمه على أي من هذا، فهو في غنى عن ذلك.

- ابدِ اهتمامك وتفهمك، استمع له حين يريد أن يتكلم، لا تحاول أن تجر الكلام منه فقد لا يرغب في الكلام، فقلة الكلام والانعزال هو من أعراض المرض وليست موقفًا شخصيًا منك، أبلغه أنك موجود ومستعد للمساعدة.

- يسهب المكتئب في التركيز على مواطن ضعفه، ذكِّره دائمًا بمواطن قوته وبمواقف تمكَّن من مواجهتها وأثبت نفسه بها.

- احتفظ بروح الدعابة فأنت بحاجة لها، لأنك قد تكون عُرضة للإحباط أو الغضب، حاول دومًا تلطيف وترطيب الأجواء.

- شجِّع المريض على مزاولة أعماله المعتادة قدر الإمكان لئلا يطيح به المرض... شجعه على ممارسة التفاعل الاجتماعي والمشاركة بالمناسبات... ادعه وزوره، لكن لا تضغط عليه كثيرًا، ولا تبالغ في توقعاتك.

- لا تستمع لنصائح غير المختصين، قد يتطوع الكثيرون للإفتاء والتدخل... "هذا شيء بسيط ويمر ، مجرد زعل، مجرد ضيق، من فينا مش مكتئب ؟ تغلب على الأمر لوحدك، لا حاجة للعلاج، المسألة مسألة إرادة، قوي إيمانك بالله" وذلك إلى آخر الكلام المجاني الذي يعرقل سير العلاج ويلحق الضرر بك وبمريضك، فالمكتئب شخص مريض ليست مشكلته ضعف الإرادة أو الشخصية أو قلة الإيمان.

من أشهر المنتحرين في التاريخ

- **الملكة كليوباترا**

انتحرت بواسطة وضعها للصل على ذراعها وهو نوع من أنواع الحيَّات الخطيرة.

- **ديبندار بيكرام شاه**

ولي عهد مملكة نيبال، أطلق النار على جميع أفراد أسرته ثم انتحر بالرصاص.

- **إدوارد جون سميث**

قبطان السفينة "تيتانيك" التي غرقت في المحيط عام ١٩١٢م فضَّل الموت على ألا يغرق بقية عمره في الندم والمعاناة.

- **أميمة عبد الوهاب**

أحد أشد المعجبات بالمطرب عبد الحليم حافظ، ففي عام ١٩٧٧م حينما سمعت خبر وفاته ذهبت إلى شقته في الزمالك ومن الدور السابع ألقت بنفسها منه مُنهية حياتها فقط من أجل هذا الفنان.

- الروائي الأمريكي الشهير أرنست همنجواي :

حاز بروايته الرائعة "الشيخ والبحر" جائزة نوبل للآداب، حيث أصبح بعد ذلك من رواد الأدب العالمي، وبلغت شهرته الآفاق بكتابته للأدب الإنساني الراقي، الذي يصبه في قوالب روائية جميلة ، ولكن همنجواي وجد نفسه وحيدًا في أخر حياته رغم شهرته الواسعة بين الناس، وبدأ المرض يفتك به، فقرَّر الخلاص من الحياة بطريقته الخاصة، وذلك عن طريق بندقية قديمة كان يملكها، حيث وجَّهها إلى رأسه وأطلق النار ليخرَّ صريعًا، وليصحو العالم صباح أحد أيام ١٩٦١م على خبر انتحار الروائي الأمريكي الشهير.

- **الكاتب الأمريكي دايل كارينجي**

صاحب أروع الكتب في فن التعامل مع الناس، وصاحب أكثر الكتب مبيعًا في العالم، حيث بيعت ملايين النسخ من كُتبه، وتُرجمت إلى أكثر اللغات العالمية، فهو صاحب كتاب "كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في الناس" وكتاب "دع القلق وابدأ الحياة"... وقد وضع قواعد رائعة في كيفية طرد القلق والانطلاق في الحياة العامة بكل سعادة وثقة... ولكن كل ذلك لم يمنع القلق من أن يسيطر على حياة كارينجي، فعصفت الكآبة بحياته، وسادت التعاسة والشقاء أيامه، فقرَّر هو أيضًا التخلص من حياته عن طريق الانتحار. قال للإنسان: دع القلق وابدأ الحياة... ثم انتحر.

- **الفنان الهولندي الشهير فان جوخ**

والذي تباع لوحاته اليوم في مزادات لندن وباريس بملايين الدولارات. وقد بيعت مؤخرًا لوحته الشهيرة "زهور عباد الشمس" بستين مليون دولار... وكان قد بدأ حياته قسيسًا، ثم تحول إلى الرسم ، واحترف هذا الفن حتى أصبح من أبرز الأسماء اللامعة عالميًا في مجال الفن التشكيلي، لكن ذلك لم يحقِّق له السعادة التي كان يطلبها ويتمناها، وأراد أن يضع حدًا للشقاء النفسي الذي كان يعانيه، وكان ذلك في يوم ٢٩ يوليو ١٩٨٠م، حيث أمسك مسدسه وأطلق على نفسه الرصاص ليموت بعد ذلك بيومين، ووُضعت زهور عباد الشمس التي كان يرسمها على قبره.

- **كريستينان أوناسيس :**

ابنة الملياردير اليوناني أوناسيس صاحب الجُزر والأساطيل البحرية والطائرات والمليارات، الذي يعدُّ من أكبر أثرياء العالم... ولأن كريستينان وريثته الوحيدة فقد ورثت عن أبيها كل ثروته الهائلة ، إلا أن ذلك لم يحقق لها السعادة التي تبحث عنها، فقد تزوجت عدة مرات، وكان زواجها الأخير من أحد الشيوعيين، حيث سئمت حياة الترف والثروة، وذهبت لتعيش مع زوجها في منزل متهالك في أحد أحياء موسكو الفقيرة، إلا أن الفشل لاحقها في هذا الزواج أيضًا ، ففارقت زوجها بعد أن أُصيبت باكتئاب مزمن وحزن مرضي متصل، ولم تستطع الثروة والمال أن تحقق لها أبسط معاني السعادة الإنسانية وأقل درجات الرضى والطمأنينة، فقررت الانتحار، ووُجدت ميتة على أحد السواحل الأرجنتينية، بعدما ابتلعت عددًا كبيرًا من الحبوب المنومة، وكان عمرها آنذاك سبعة وثلاثين عامًا فقط.

- **المغنية داليدا :**

نفس النهاية اختارتها المغنية العربية داليدا، التي خرجت من أحد الأحياء الشعبية في القاهرة لتسافر إلى فرنسا عام ١٩٥٦م، وحققت هناك شهرة واسعة لم تصل إليها أي مغنية عربية من قبل، وباعت على مدى عشرين عامًا ما يزيد على ٨٥ مليون شريط لـ٦٠٠ أغنية بثمان لغات، وحصدت الكثير من الجوائز والأوسمة العالمية، لكنها مع ذلك ضاقت بالحياة، وسئمت الأضواء، واستسلمت لليأس ، وأرادت النهاية، حيث استيقظ العالم في أحد أيام ١٩٨٧م على خبر انتحار المغنية داليدا لتناولها عددًا كبيرًا من الأقراص المنومة، ووجدت بجانبها رسالة تقول فيها : (الحياة لا تُحتمل... سامحوني).

- **النجمة مارلين مونرو:**

نجمة السينما الأمريكية الأكثر شهرة عالميًا، تلك التي تربعت على عرش السينما العالمية سنين طويلة، ودخلت البيت الأبيض بارتباطها بعلاقات محرمة مع الرئيس الأمريكي جون كينيدي ومع أخيه روبرت... وحتى اليوم رغم مرور ٥٧ عامًا على وفاتها، إلا أن الإعلام ما زال يتكلم عنها في كل ذكرى لوفاتها، وما زالت كثير من صورها تُباع حتى اليوم بالملايين، حتى صارت أشبه بالأسطورة السينمائية التي يمجدها الغرب في كل مناسبة... لكن مارلين مونرو رغم شهرتها الواسعة عالميًا كانت غير سعيدة، وصرَّحت بذلك عددًا من المرات وكانت مصابة بقلق حاد وكآبة مستمرة، بل أُصيبت في أخر أيامها بالهستيريا ولم تطق ذلك العذاب... وبعد أيام صعق المجتمع الأمريكي بخبر انتحار مارلين مونرو نجمة السينما الأمريكية وهي في أوج شهرتها، وذلك بتناولها الكثير من الحبوب المنومة.

- **الدكتورة دُريِّة شفيق :**

التي حصلت على الدكتوراه من باريس، وأسَّست أول حزب نسائي في مصر، وأصدرت عددًا من المجلات، وقادت الثورات والمظاهرات المطالبة بتحرير المرأة، ثم كانت نهايتها بأن ألقت من شقتها في الدور السادس.

- **الروائية فرجينيا وولف**

حيث أخذت طريقها إلى البحر ووضعت حجرًا ثقيلاً في ملابسها، وألقت بنفسها في البحر، ولم تُكتشف جثتها إلا بعد ثلاثة أيام، وكانت قد تركت لزوجها رسالة تقول فيها: (سأفعل ما أراه أفضل).

- **الكاتبة أروى صالح**

كاتبة وروائية مصرية، كانت من أعلام الحركة الطلابية في أوائل السبعينيات في جامعات مصر، كتبت في العديد من الصحف والمجلات الشهيرة، ضاقت بالحياة وألقت بنفسها من الدور العاشر في صيف عام ١٩٩٧م.

- **الممثلة والمغنية اللبنانية داني بسترس**

حقّقت داني شهرة كبيرة في جميع أنحاء الشرق الأوسط، خاصة وأنها كانت عضوة في أسرة بوستروس العشيرة البارزة في المجتمع اللبناني. في ذروة حياتها المهنية كانت تعتبر رائدة الرقص اللبناني، وقد نجحت فعليًا في الجمع بين الرقص التقليدي ومختلف أشكال الرقص الغربي... إلا أنها بعدما سئمت الحياة، قامت بإطلاق الرصاص على نفسها في ٢٧ ديسمبر ١٩٩٨م.

- **أيمن السويدي :**

رجل أعمال مصري وصاحب مصنع السويدي للأدوات الكهربائية. أقدم على الانتحار يوم ٢٨ نوفمبر ٢٠٠٣ بعد أن أطلق النار على زوجته المطربة التونسية ذكرى بعد مشادة معها. وبعد ذلك أدخل ماسورة المسدس في فمه وأطلق منها رصاصة أنهت حياته.

- **آنا نيكول سميث**

عارضة أزياء وممثلة إغراء أمريكية ونجمة غلاف مجلة "بلاي بوي". أنهت حياتها في ٨ فبراير ٢٠٠٧ عن طريق تناول جرعة زائدة من الأدوية.

- **إسماعيل أدهم**

كاتب مصري شاب حصل على الدكتوراه في الرياضيات من جامعة موسكو أيام فورة الشيوعية الماركسية لذلك فعندما رجع إلى بلاده كان قد امتلأ بالنظريات الماركسية حول الحياة والكون والتاريخ، وألَّف فيها عددًا من الكتب كان أشهرها كتابه "لماذا أنا ملحد" الذي أثار ضجة كبرى في الساحة الثقافية آنذاك. وكان إسماعيل أدهم، يجيد عددًا من اللغات، وله كثير من الدراسات والكتب والبحوث، لكنه كره الحياة التي لا تنتهي إلى شيء... فكانت النهاية، وفي يوم ٢٣ يوليو ١٩٤٠م فوجئت الأوساط العلمية والثقافية بخبر انتحار الدكتور إسماعيل أدهم بإلقاء نفسه في البحر على شاطئ الإسكندرية، حيث وُجدت جثته، ووُجدت في ملابسه رسالة تؤكد انتحاره بسبب سأمه من الحياة.

- **الأديب الأردني تيسير سبول**

شاعر آلمته النكسة وكسرت آماله حرب ١٩٧٣، ولم تسترد جيوش العرب أرض فلسطين، غرق سبول في مستنقع من الحزن السوداوي والكآبة المفرطة بسبب التخاذل العربي، وفي يوم ٩ نوفمبر ١٩٧٣ أطلق رصاصة واحدة من مسدسه في فمه، اخترقت رأسه، فبعثرت مخ الأديب المشوش المكتئب.

- **الشاعر اللبناني خليل حاوي**

اختار نفس النهاية، فبعد ما سمع وهو في منفاه في أستراليا بخبر اجتياح الجيش الإسرائيلي لجنوب لبنان وحصاره لبيروت عام ١٩٨٢م أصابه حزن عميق، وساده القنوط، فقرر الانتحار لإنهاء حياة العذاب التي كان يعانيها... وأطلق الرصاص على نفسه في ٦ يونيو ١٩٨٢. مما قال حاوي قبل انتحاره: "الجماهير التي يملكها دولاب نار؛ مَنْ أنا حتى أرد النار عنها والدوار؟". قال الاستاذ المفكر العربي عن خليل حاوي : " قرر حاوي بالصفاء والفوية المعهودين فيه أن يصرخ في الضمائر الناعمة لعلها تستيقظ فلم يجد أقوى من الانتحار".

- **المشير عبد الحكيم عامر**

أحد رجال ثورة يوليو ١٩٥٢ في مصر. كان صديقًا مقربًا للرئيس الراحل جمال عبد الناصر. تولى منصب القائد العام للقوات المسلحة المصرية ووزير الحربية ونائب القائد الأعلى للقوات المسلحة خلال الفترة من ١٩٥٤م إلى ١٩٦٧م. انتحر بالسم في ١٣ سبتمبر ١٩٦٧ بسبب تأثره بهزيمة حرب ١٩٦٧، أثناء وضعه تحت الإقامة الجبرية وحجزه في استراحة تابعة للمخابرات المصرية في المريوطية بالجيزة.

- **أدولف هتلر**

مات الزعيم النازي أدولف هتلر في ٣٠ أبريل ١٩٤٥ منتحرا مع عشيقته إيفا براون عن طريق تناول مادة السيانيد السامة وأطلق النار على نفسه، وذلك بعد هزيمته في الحرب العالمية الثانية.

- **هاينريش هيملر**

من أقوى رجال أدولف هتلر وأكثرهم شراسة. قاد فرقة القوات الخاصة الألمانية والبوليس السري المعروف بالجيستابو وأشرف على عمليات إبادة المدنيين في معسكرات الموت الألمانية. وبنهاية الحرب العالمية الثانية، حاول هيملر الهروب من قبضة الحلفاء متنكرًا ولكن القوات البريطانية ألقت القبض عليه في مدينة "بريمن" الألمانية في ٢٢ مايو ١٩٤٥ وكان من المقرر إرساله إلى قاعة المحكمة في نوريمبرغ ليحاكم مع باقي أفراد الحزب النازي ولكنه تجرَّع السم ومات منتحرًا.

- **حنبعل**

الشهير بـ"حنا بعل" أو "بهانيبل". قائد عسكري قرطاجي يُنسب إليه اختراع العديد من التكتيكات الحربية في المعارك لا زالت معتمدة حتى اليوم. بلغ حنبعل أقصى الحدود المستحيلة لكي يهزم روما ويصبح مادة للأساطير حيث احتل معظم إيطاليا وحاصر روما ١٥ عاما ، وقاد جيوش قرطاج في الحرب البونيقية الثانية واجتاز جبال الألب حتى وصل إلى حوض نهر البو بإيطاليا متفوقًا على الإمبراطورية الرومانية. بعد ذلك تعرض للخيانة وكان من المفترض أن يُسلم إلى الرومان، إلا أنه آثر تناول السم على أن يموت أسيرًا في يد الأعداء.

- **سعاد حسنى**

واحدة من أشهر الفنانات في مصر والوطن العربي ولُقبت بـ"سندريلا الشاشة العربية"، توفيت إثر سقوطها من شرفة شقة في الدور السادس من مبني ستوارت تاور في لندن في ٢١ يونيو ٢٠٠١، وقد أثارت حادثة وفاتها جدلاً لم يهدأ حتى الآن، حيث تدور هناك شكوك حول قتلها وليس انتحارها كما أعلنت الشرطة البريطانية، وقد أدى تضارب الآراء حول مقتلها، هل هو انتحار أم مجرد حادث سقوط عادي إلى بلبلة صحفية؛ لكن بعد وفاتها بمدة، بدأت الحقائق شيئًا فشيئًا بالانجلاء، بعد أن بدأت تضعف مزاعم أصحاب الرأي الأوّل المباشر، والذي ما أن أعلن عن وفاتها، وقبل بدء التحقيقات، بدأوا بنشر تقارير ومقالات صحفية يزعم بعضهم فيها انتحار سعاد نتيجة الأمراض التي كانت تعاني منها، في حين يتحدّث البعض الآخر عن موتها بسبب مرضها ودون إرادة منها. حيث كانت قد خرجت من المستشفى قبل الحادث بأيام معدودة وكانت تعاني من حالة اكتئاب شديد بسبب الضغوط النفسية والشائعات التي تعرضت لها في الفترة الأخيرة.

- **سيلفيا بلاث**

شاعرة وروائية وكاتبة قصة قصيرة أميركية. وقد شخصت حالة بلاث بالاكتئاب سريريًا لأكثر حياتها. وماتت منتحرة في عام ١٩٦٣ نتيجة التسمم بأول أكسيد الكربون بعد أن حشرت رأسها في الفرن ، ووضعت مناشف مبللة تحت الأبواب لتكون حاجزًا بين المطبخ وبين غرف أطفالها. وتحولت قصة حياتها إلى فيلم سينمائي عام ٢٠٠٣، وأُسند دور البطولة فيه إلى الممثلة غوينيث بالترو.

فلاديمير مايكوفسكيVladimir Mayakovsky

(١٨٩٣-١٩٣٠)

فلاديمير مايكوفسكي، واحد من أهم وأبرز شعراء النصف الأول من القرن العشرين، ليس في جمهوريات الاتحاد السوفييتي، فحسب، بل والعالم أيضًا.

دوَّى صوته مجلجلاً في أصقاع روسيا القيصرية، وندَّد بالعبودية والاستبداد، اعتنق وهو فتى صغير الأفكار الثورية، انضم إلى الحزب الشيوعي (البلاشفة)، وأُعتقل ثلاث مرات.

وقف حياته وكل مواهبه وطاقاته من أجل الثورة الاشتراكية وقضايا الشعب الكادح، الغارق في مملكة الظلام. وها هي ذي الثورة، التي نذر حياته لها، وبشَّر بها، وضحّى بكل شيء من أجلها، تنتصر، فيزيد من نشاطه، من أجل ترسيخ مبادئ الثورة الاشتراكية الفتية. لكن الشاعر العملاق سرعان ما اصطدم بالانتهازيين والبيروقراطيين والمتسلقين، فأُصيب بخيبة أمل كبيرة جعلته ينهي حياته بيده.

ومع أن المنتحر، لا يلقى الأسف أو الرحمة، إلا أن انتحار شاعر بحجم مايكوفسكي يستدعي الباحث التفكير والتساؤل والبحث، لماذا انتحر مايكوفسكي؟

ليس مايكوفسكي هو الأول من بين الأدباء والشعراء الذي ينتحر. فلقد انتحر شعراء قبله وبعده، كالروائي الألماني هنريش فون كليست عام ١٨١١، الشاعر الروسي سيرغي يسينين ١٩٢٥، وانتحرت الروائية الإنكليزية فيرجينا وولف عام ١٩٤٠، كما انتحر الكاتب الألماني ستيفان زفايج ١٩٤٢، والكاتب الكبير الأمريكي أرنست همنجواي ١٩٦١ وأخر الذين نعرفهم، ممن أنهوا حياتهم بيدهم هو الشاعر اللبناني خليل حاوي، الذي انتحر في صيف ١٩٨٢ إثر اجتياح العدو الصهيوني للبنان.

وُلِد فلاديمير مايكوفسكي، في العقد الأخير من القرن التاسع عشر، وتحديدًا، في عام ١٨٩٣، ذاك الزمن، الذي يُوصف بزمن الغليان والعواصف والاضطرابات والتناقضات. الزمن الذي كانت فيه البلدان والشعوب التي تهيمن عليها الإمبراطورية الروسية تئنُّ تحت نير الاستبداد والعبودية، وفي الوقت ذاته كان الثوريون من مثقفين وعُمَّال وفلاحين وتنظيمات ثورية سرية وعلنية تقود النضال الشرس ضد النظام القيصري المستبد.

في ذاك الزمن ولد فلاديمير مايكوفسكي، شاعر المستقبل، في قرية (بغدادي)؛ من أعمال جورجيا ، في تلك القرية النائية، قضى طفولته الأولى، كان أبوه يعمل حارسًا أو مشرفًا على الغابات. وكانت أمه ابنة عسكري، تهوى الشعر والرسم.

كان الأب رجلاً كريمًا مضيافًا؛ فمن النادر أن يمضي يوم من غير أن يستقبل أبوه في بيته الضيوف. وفي البيت المضياف، سمع الصغير فلاديمير اللغات المختلفة من الضيوف المنتمين إلى قوميات مختلفة متعددة اللغة: الروسية، الجيورجية، التترية والأرمنية.

عندما بلغ فلاديمير الثامنة من عمره، حملته أمه إلى بلدة (كوتايسي)، إذ لم يكن في قريته (بغدادي) مدرسة بعد.

في سني تعليمه الأولى أحسَّ الصغير فلاديمير بالاغتراب، واصطدم بالفوارق الطبقية بينه وبين زملائه أبناء الموظفين الروس المتعجرفين، ومن يومها أحسَّ بالاضطهاد الطبقي.

في عام ١٩٠٥ بدأ فلاديمير وهو في بداية سن المراهقة التعرف إلى الكتابات الثورية العلنية والسرية، والتي كانت تأتي بها أخته "لودميلا" من موسكو حيث كانت تدرس... وبشكل تلقائي وطبيعي، وجد نفسه منضمًا إلى الحلقة الماركسية في (المدرسة العليا) في بلدة (كوتايسي).

اشترك فلاديمير في تشرين الأول عام ١٩٠٥ في أول مظاهرة سياسية، نُظمت في (كوتايسي) بمناسبة الجنازة التي أقيمت في موسكو للبلشفي "نيقولا باومان" الذي اغتالته جماعة "المائة السود" الرجعية، وفي العام التالي، أي في عام ١٩٠٦ توفي والده بشكل مفاجئ. وبوفاة والده، انقلبت حياة الأسرة رأسًا على عقب، وبقيت الأسرة دون أي مصدر رزق يُذكر، سوى عشرة روبلات تقاعد الأب، فاضطرت الأم للرحيل إلى موسكو.

ومنذ تلك اللحظة أحسَّ فلاديمير ذو الثلاثة عشر عامًا بالمسؤولية الكبيرة، كونه "رجل" الأسرة الوحيد. عاشت الأسرة في موسكو الفقر المدقع... كتب الشاعر فيما بعد في مذكراته: «عشنا في فقر. عشرة روبلات لا تكفي، أنا وأختاي في المدرسة، فاضطرت الأم لتأجير غرفة، والذهاب للعمل، كانت روسيا هي حلم حياتي، ولم يمثل أي شيء آخر لدي مثل هذه الجاذبية المرعبة».

التحق فلاديمير في موسكو بالمدرسة الثانوية، وهناك انضم إلى الحزب الاشتراكي الديمقراطي وجناح البلاشفة، وشارك بقوة في الدعاية السياسية بين عمال موسكو، وهذا كان سبب اعتقاله للمرة الأولى في ٢٩ آذار ١٩٠٨، في مبنى المطبعة السرية للحزب الاشتراكي الديمقراطي، لكن صغر سنه شفع له هذه المرة، فأفرجوا عنه، ليُوضع تحت رقابة الشرطة. بعدها التحق بكلية الفنون التطبيقية، وعلى الرغم من الرقابة الصارمة، بقي ناشطًا، تدفعه الحماسة الثورية للدعاية وتوزيع المنشورات السرية، فأُعتقل شتاء ١٩٠٩ للمرة الثانية، لمدة أربعين يومًا، أيضًا ، شفع له صغر سنه، فأطلقوا سراحه. ولكن بعد ستة أشهر، أي في صيف ١٩٠٩ أُعتقل للمرة الثالثة، حين اشترك في عملية تهريب ثلاث عشرة سجينة سياسية من سجن "نوفنسكايا"، لكن هذه المرة سُجن قرابة العام، في زنزانة منفردة، كما يتذكر في الزنزانة (١٠٣). ويصدر الحكم بحق الفتى، بنفيه لمدة ثلاث سنوات، لكن استعطاف أمه واسترحامها من جهة، وصغر سنه من جهة ثانية ؛ إذ لم يكن قد بلغ الثامنة عشرة، ومن أجل رعاية أمه وأختيه؛ أُفرج عنه.

في السجن، كتب قصائده الأولى، وهناك قرأ بايرون، وشكسبير وقرأ الأدب الروسي؛ بوشكين، وليرمنتوف، ودوستويفسكي.

من قصائده الأولى، قصيدة بعنوان (صباح) نورد بعض المقاطع:

المطر الكئيب

ينظر شذرًا

ووراء النافذة الحديدية

المضاءة الساكنة

حيث التفكير الحديدي للأسلاك الممدودة فوق الرأس.

سرير من القش

وفوقه

استقرت بشكل رائع

النجوم المضيئة

لكن خلف

كل الرعب

المدمر

والقذارة

ستبتهج العين في النهاية

رغم عبد الصلبان

اللامبالي

وحيث

توابيت المواخير

الممتلئة بالرعاع

يندفعون في باحة واحدة مشتعلة

نحو الشرق الذي يبزغ

بعد خروجه من السجن، يعلن مايكوفسكي: «أريد أن أصنع فنًّا اشتراكيًا». فانتسب مجددًا إلى مدرسة موسكو للرسم. هناك تعرَّف إلى جماعة المستقبليين. في البداية، أُعجب مايكوفسكي بأفكار المستقبليين، الذين أعلنوا التمرد على الماضي، ونادوا بالإطاحة بالتراث الكلاسيكي ودعوا إلى تحرير الشعر من كل قيد، ونبذوا كل ما يمت إلى الأصالة الشعرية بصلة، ولم يكتفوا بذلك، بل كان سلوكهم الاجتماعي فيه شيء من الغرابة، فأخذوا يرتدون الثياب ذات الألوان الفاقعة، ويربطون المناديل في أعناقهم، بالإضافة إلى استخدام كلمات بذيئة في أثناء المناقشات الأدبية.

لم يستمر مايكوفسكي طويلاً مع جماعة المستقبليين، فأدار لهم ظهره، واتجه بكليته إلى الفن الواقعي ، لكنه حافظ بقوة على التجديد الشعري المؤسس على تقاليد الشعر الروسي العريق.

ومن قصائده قبل الثورة، قصيدة مهمة بعنوان: «غيمة في سروال». وتعد هذه القصيدة من أهم قصائد مايكوفسكي وأنضجها، قبيل الثورة، بدأها عام ١٩١٤، وكان عمره اثنتين وعشرين سنة. كان عنوان القصيدة في البداية: «الحواري الثالث عشر». لكن الرقابة لم توافق على هذا العنوان، فاضطر بعد لأي، لتغييره إلى: «غيمة في سروال» قاصدًا التهكم على الرقابة والسخرية منها، من ناحية، ومن الناس الرخوين من ناحية ثانية.

حدَّد مايكوفسكي نفسه مغزى القصيدة، ومضمونها فكتب: (فليسقط حبكم. فليسقط فنّكم. فليسقط نظامكم. فلتسقط ديانتكم) أربع صرخات لأربعة مقاطع.

مهَّد الشاعر للقصيدة، بمقدمة تعطي القارئ المفتاح الانفعالي، ومن خلال هذه المقدمة، يدخل القارئ إلى عالم القصيدة المعقد والمركب.

خرج مايكوفسكي، كعادته، عن المألوف، فحطَّم الوزن والقافية، وحافظ على الإيقاع، مستفزًا مشاعر الجماهير محرِّضًا لها، يقول في المقدمة:

أفكاركم الحالمة

في مخ رخو

كالخادم المترهل على أريكة قذرة

سأوقظها بنتف قلبي المدمى

ساخرًا بصفاقة...

وفي روحي لا توجد شعرة شائبة واحدة.

ولا رقة الشيخوخة

صوتي يرعد مجلجلاً في هذا العالم

وأمضي جميلاً

في الثانية والعشرين.

يا أيها اللطفاء!

أنتم ترمون الحب على القيثارة

ويلقيه الأجلاف على الطبول

لن تستطيعوا أن تقبلوا ما في جوّاي

وغير الشفاه لن يبقى

تعالوا تعلموا

على المضيفة

وعلى رابطة الموظفات الإنكليزية الوقورة

التي تتصفح فيها الشفاه بهدوء

كما الطاهية تقلب كتب الطبخ

أتريدون

سأغدو كالمصاب بداء الكلب

وسأغدو كالسماء تبدل نغمتها

أتريدون

سأغدو ناعمًا طريًا لا لوم ولا عتب

لست رجلاً ، بل غيمة في سروال!

ومرة أخرى يمجدني

الرجال الكاسدون كالمشفى

والنساء المطروقات كالأمثال.

فالشاعر الفتى، الثائر على نظام القياصرة، وعهود القنانة الروسية، الشاب الممتلئ حماسة وثورية ، يلوم الجماهير الخاملة، المخدوعة، بأفكارها الواهمة الراكدة في أذهان رخوة غير قادرة على التفكير، لكن الشاعر الذي يدرك هذه الحال، يتطوع لإيقاظها (بنتف قلبه المدمى).

يعتمد مايكوفسكي في هذه القصيدة، كما في أغلب شعره، أسلوب المفارقة، والصور المتباينة، ويستخدم المبالغة، فهو يتناقض مع كل من حوله، خاصة مع المجتمع البرجوازي الرأسمالي اللئيم. المليء بالشرور والفجور.

يبدو الشاعر متوترًا، مشحونًا لا بل مأزومًا. وتبدو للوهلة الأولى أن أزمته فردية، لكن سرعان ما يخرج الشاعر من «الخاص» إلى «العام».

في المقطع الأول يسرد الشاعر قصة حبه الفاشلة، مع (ماريا). يقول فاسيلي كامنيسكي بهذا الصدد: «في أثناء تجوال مجموعة من الشعراء في أرجاء روسيا، يلقون قصائدهم الثورية. فجأة وقع مايكوفسكي في مدينة "أوديسا" بحب صبية جميلة، ماريا ألكسيفنا دينيسوفا وهذه الفتاة بالإضافة إلى جمالها، كانت فتاة مثقفة، وذكية، وتهتم بكل جديد، ومعاصر، ويبدو أن الشاعر المتميز المجدد قد جذبها وكانت علاقة حب بينهما. ولكن لم يستمر هذا الحب طويلاً، فالحبيبة التي وقع الشاعر في غرامها تخلت عنه بسرعة لتتزوج من رجل ثري».

وهذا ما جعل الشاعر ينقم أكثر على المجتمع البرجوازي، وقيمه المزيفة وعلاقاته التجارية، إذ يعتبر أن "الثراء" والمجتمع البرجوازي، هما اللذان حرماه من حبيبته، وانتزعاها منه، وفي رأيه أنه لا يمكن أن تقوم علاقة إنسانية متكافئة في أحضان المجتمع البرجوازي، ومن هنا، كانت صرخته في المقطع الأول: «فليسقط حبكم».

صحيح أن الشاعر يوظِّف قصة حبه الفاشلة في مدينة أوديسا، ويذكر اسم الفتاة الصريح، ويصوِّر حالته التعسة، وأزمته النفسية القاتلة، لكن سرعان ما يخرج من الحالة الفردية، ويبتعد عن صورة (ماريا) الحقيقية، كما فعل من قبله الشاعر الكبير بوشكين، مع آنا بيتروفنا كيرن، وكذلك الشاعر بلوك مع لوبوف ديميتريفنا مندلييف... مايكوفسكي، أيضًا خرج من الخاص إلى العام. خرج من (أنا) الشاعر المتألم، إلى (نحن) الكثيرين المتألمين.

يقول مخاطبًا ماريا:

أتذكرين

حين قلتِ أنتِ:

«مال

حب

شهوة»

أما أنا فكنت أرى

شيئًا واحدًا

أنت الجوكندا

التي يجب سرقتها

ولقد سرقوها.

ماريا، عند الشاعر، صبية حسناء، لها روح ولها عواطف، وهي من دم ولحم وعظم، يمكن أن يتحدث معها حول المال والحب والنزوات، لكنها في المجتمع البرجوازي عبارة عن لوحة، واللوحة تُباع وتُشترى. ولأنها حسناء، فإنها لوحة ثمينة هي الجوكندا. وهذه اللوحة بالذات لا تُباع، لذا فإنها تُسرق. ولقد سرقوها.

هكذا يصوِّر الشاعر سرقة الرجل الثري لحبيبته ماريا.

فالشاعر يدين هذه العلاقات التي تقوم على البيع والشراء، شراء وبيع العواطف الإنسانية، يدين المجتمع الذي يقوِّم كل شيء على أساس الربح، فهذا المجتمع القائم على الربح والخداع والبيع والشراء، لا يقيم وزنًا للفن الأصيل، ولا للحظة، فبالتالي، ينبذ هذا المجتمع مايكوفسكي ولا يعترف به. ومن هنا، فقد استهل الشاعر المقطع الثاني الذي وضع له عنوانًا «فليسقط فنكم». هكذا:

مجدوني

فأنا عظيم ولست نكرة!

والعلاقة هنا، بين مايكوفسكي والمجتمع متبادلة، فالمجتمع الذي لا يعترف بمايكوفسكي وأمثاله، يحتقره مايكوفسكي، ويأتي سؤاله الإنكاري: الكتب؟ ما الكتب؟! تهكمًا، وسخرية ليس من المجتمع وحده، بل ومن شعراء هذا المجتمع الذين: «ما زالوا يطبخون القوافي من حُب وبلابل» في حين أن «الشارع يمضي ملتويًا أخرس لا يقدر على الصراخ أو النطق».

ينادي مايكوفسكي أن يكفوا عن البكاء والنشيج، والتباهي بتجديد أبراج بابل، والانتباه إلى ما هو معاصر، أن ينزلوا من السماء إلى الأرض، إلى الشارع؛ حيث الجماهير التي لا تقدر على الصراخ أو النطق، أو التعبير عن طموحاتها وعن حالتها المذرية. فالشعراء عليهم واجب إيقاظ هذه الجماهير وتعليمها.

يتباهى مايكوفسكي في قصيدته «غيمة في سروال» ويفتخر بالمنبت الطبقي الذي ينتمي إليه والطبقة العاملة كلها:

نحن المحكومون بالأشغال الشاقة

كمصابي الجذام

حيث الذهب والوسخ يولدان الداء

نحن أنقى من نقاء فينيسيا

المغتسلة بالشموس والبحار

ولا يهم ، أنه لا يوجد

لدى هوميروس. وأوفيدوس

أبطال مثلنا

ملطخون بالسخام والجدري

إني أعرف

أن الشمس ستنكسف ، لو ترى

أعماق أرواحنا الذهبية!

إن الطبقة العاملة، وجموع الكادحين، يعملون ليلاً نهارًا، وكأنهم محكومون بالأشغال الشاقة. والطبقات العليا تستغلهم، وباستغلالهم يقدِّمون الذهب، في حين هؤلاء يرتعون بالوسخ والقذارة، وعلى الرغم من هذا فهم أنقى من نقاء فينيسيا... وماذا يهم؟ إن لم يكن لدى هوميروس في ملاحمه ، أبطال أمثال هؤلاء البروليتاريا، والمعروف أن أبطال هوميروس كلهم من الأبطال والآلهة وأنصاف الآلهة.

انظروا إلى هذه الصورة الرائعة: إن الشمس بذاتها ستنكشف لو ترى أعماق الكادحين الفقراء. أعتقد أنها صورة فنية وتشبيه لم يطرقه أحد من قبل، ولم يكرره أحد من بعد.

بعد ذلك. ينتقل الشاعر متدرجًا لتنفتح آفاق القصيدة على مداها ويصل إلى الثورة:

فأنا

الذي أثير سخرية القبيلة العاهرة

كنكته طويلة فاجرة

أرى المقبل عبر جبال الزمن

والذي لا يراه أحد

حيث عيون الناس قصيرة النظر

عيون رؤوس القطعان الجائعة

إني أسمع جلجلة عام ١٩١٦

متوجًا بآكليل الثورة

وأنا معكم رائدها الأول

وأنا أكون حيث يكون الألم ، في كل مكان أكون

ومع كل دمعة

أصلب نفسي

لقد تنبأ الشاعر بالثورة التي ستنتصر عام ١٩١٦، لكنها تأخرت لعام ١٩١٧، وهو لن يكون المتفرج على الأحداث، ولن يكون المحايد الذي يرى ويتفرج عن بُعد، بل ينذر نفسه، بأنه سيكون (رائدها الأول)، ويزج بنفسه حيث يكون الألم. وهذا ما قاله، وهذا ما نفَّذه، على عكس الكثيرين الذين يقولون ولا يفعلون، وهو ربط القول بالفعل.

«فليسقط نظامكم». هذا هو عنوان المقطع الثالث، وفي هذا المقطع يتخلى مايكوفسكي عن يأسه الذي يؤدي به إلى الموت، أو إلى الجنون. وسرعان ما يعود يعزف على وتر الثورة، والتمرد:

هلموا أيها الجائعون

أيها الغارقون

هلموا

أيها الخاضعون

المطمورون بقذارة البراغيث

ولا يكتفي بهؤلاء، بل يتجه إلى كل الناس بمن فيهم السكارى:

وأنتم أيها السكارى

أخرجوا أيديكم من جيوبكم

التقطوا حجرًا ، سكينًا ، أو قنبلة

ومن ليس لديه أيد

فليضرب برأسه

ويتابع تحريضه، حتى يصل بقوله «أنا الحواري الثالث عشر». وهنا يدين أولئك الذين يدَّعون حب المسيح، وفيهم ينتصر يهوذا، يدين أولئك الذين باسم المسيح يضطهدون الملايين، والمسيح يعلن: إن دخول الجمل من سم الإبرة أسهل من دخول غني ملكوت السماء. وهذا هو مضمون المقطع الرابع والأخير، حيث يصرخ: «فلتسقط ديانتكم» وهذا المقطع الرائع يلتقي مع رواية الكاتب اليوناني كازانتزاكي «المسيح يصلب من جديد».

وتنتصر الثورة التي بشَّر بها، ونذر نفسه لها، وتنبأ بها، بعد عام على تنبئه، في عام ١٩١٧، لتكون أول ثورة اشتراكية، دولة الكادحين من عمال وفلاحين ومثقفين ثوريين، ولتصبح أمل ملايين الملايين في أرجاء المعمورة، وتكون هذه الثورة منعطفًا حاسمًا ليس في روسيا فحسب، بل في العالم كله، وتبدأ مرحلة جديدة في البلاد، وفي حياة الشاعر مايكوفسكي الإبداعية والاجتماعية ويعلن على الملأ: «إنها ثورتي».

يفجِّر الشاعر كل طاقاته ومواهبه، ويعمل في كل الاتجاهات من أجل ترسيخ مبادئ الثورة الاشتراكية الفتية، فيشارك في كل نشاطات الحزب، ويلقي القصائد الحماسية في منظمات الشباب والعمال والفلاحين، ويبدع قاموسه الفني الجديد، ويضمِّن قصائده شعارات الثورة التي لم يألفها الشعر الروسي من قبل، ويدافع عنها بقوة وحزم، مبرِّرًا ذلك بأن الفن يجب أن يكون في خدمة المجتمع والشعب، مستجيبًا لمتطلبات المرحلة وقضايا جماهير الكادحين العادلة والمصيرية.

وتضيق به حلبات موسكو على اتساعها، فينطلق إلى أرجاء روسيا ومُدنها الكبيرة إلى المعامل، والمزارع، وكل التجمعات البشرية ليلقي قصائده الثورية، محرِّضًا من أجل ترسيخ مبادئ الاشتراكية، ولم يكتف بذلك، بل كتب المسرحيات والسيناريوهات للسينما، ومثَّل فيها أيضًا ، وعمل في كل مجال له علاقة بالجماهير العريضة، حتى كتب الشعارات الثورية واللافتات في الشوارع، وعلقها بيديه.

سافر مايكوفسكي إلى ألمانيا وفرنسا عام ١٩٢٢، وتعرف إلى أوروبا، وكرَّر زياراته إلى هذين البلدين، كما سافر إلى المكسيك والولايات المتحدة الأمريكية، وهناك أعلن: «جئت لأدهش، لا لكي أندهش». وبالمناسبة، لم يعجب كثيرًا بحضارة الغرب، وخاصة أمريكا، يقول في إحدى قصائده:

أنت حمار ، يا كولومبس

أجل ، أنا أعني ما أقول

فلو كان لي أن أكون مكانك

اسمع ماذا كنت سأفعل:

أُغلق أمريكا

أنظفها قليلاً

ثم أعيد فتحها ثانية.

وفي كل العواصم التي زارها، كان مايكوفسكي يلقي قصائده، ومحاضرات عن ثورة أكتوبر العظمى، وعن الاشتراكية، وعن الأدب الروسي، وكان يلتقي الشخصيات الأدبية المشهورة. في باريس مثلاً، التقى «أراغون» الشاعر الفرنسي، وأحب مايكوفسكي باريس، وطاب له المقام فيها ، وذات مرة قال وهو يغادرها:

تمنيت أني

أعيش في باريس

وأموت فيها

لو لم تكن هناك أرض اسمها موسكو.

وقال: «باريس جميلة، ظاهرة مدهشة، متناقضة ومعقدة، لكن باريس لم تعط الإنسان السعادة بعد».

والجدير بالذكر، هنا، أنه تعرف في باريس عام ١٩٢٨ على "تتيانا ياكوفلوفا" من أصل روسي، وأحبته وأحبها، ووعدها بالزواج، وإن كان سابقًا حمل معه إلى روسيا هدية تمثل «برج إيفل» فإنه كان ينوي أن يأخذ معه كل باريس، ويقصد (تانيا) حبيبته التي تمثل باريس عنده، فيقول:

سيان عندي

سآخذك يومًا ما

وحدك

أو مع باريس

لكنه غادرها، ولم يستطع العودة إليها، وحبيبته تانيا هذه لم تنتظره. فتزوجت من غيره، وهذا ما آلمه.

كان مايكوفسكي يعود من الغرب وكله إيمان ببشاعة الرأسمالية، ويزيد من ذلك حبه لوطنه الاشتراكي، وتتجدد حماسته، لترسيخ قيم الحب والخير والجمال والعدل، في الوطن الذي طالما حلم به وناضل من أجله، ولكن يا للخيبة الكبيرة، فلقد اصطدم الشاعر بالمتسللين إلى الحزب وبالمتسلقين، وبالانتهازيين وبالبيروقراطيين، الذين استلموا مناصب في جهاز الحزب والحكومة.

وكما قلنا، إن كان مايكوفسكي قد ناضل وكافح وضحّى من أجل الثورة ضد البرجوازية والقياصرة ، فإنه بعد انتصار الثورة صار يناضل ضد كل أشكال البيروقراطية والانتهازية، التي بدأت تتفشى في الحزب والدولة. وقد استغل بعض المقربين من "لينين"، رأي قائد الثورة في جماعة المستقبليين ، بشكل عام، وفي شعر مايكوفسكي بشكل خاص، وأخذوا يهاجمون مايكوفسكي ويحاربونه علنًا. وكان لينين قد أعرب أكثر من مرة عن عدم ارتياحه لشعر المستقبليين وفوضويتهم وهذيانهم. وكان يعد مايكوفسكي منهم، وذات مرة قال رأيه في شعره بحضور الكاتب الكبير مكسيم غوركي: «إنه شعر غامض، وكلماته مبعثرة، وصعب الإدراك والفهم».

لكن غوركي صديق لينين والذي كان يجالسه طويلاً ردّ على لينين قائلاً: «إنه موهوب». فتعجب لينين من جواب غوركي، وقال له: «أتقول إنه موهوب؟!» فعقب غوركي: «بل ذو موهبة فذة». فغَمغم لينين: «همْ، همْ، همْ، ثم أردف: سنرى سنرى».

ولينين نفسه لام لوناتشارسكي لومًا شديدًا، كيف سمح بطباعة خمسة آلاف نسخة من قصيدة مايكوفسكي (مائة وخمسون مليون) وكتب له، إن ١٥٠٠ نسخة تكفي هذا النوع من الهراء لأجل المجانين، ولوناتشارسكي الذي كان يومها مفوض الشعب للتعليم رد على لينين باستحياء شديد وقال له: (هذه القصيدة لا تعجبني كثيرًا ، لكن الشاعر بريوسف قوّمها عاليًا، واقترح طباعة عشرين ألف نسخة منها).

ويجب التأكيد أن القصيدة (مائة وخمسون مليون) لاقت نجاحًا كبيرًا، عندما ألقاها الشاعر، وخاصة من قِبَل العمال.

يستهل مايكوفسكي قصيدته (مائة وخمسون مليون)، هكذا:

الرصاصة إيقاع

القافية نار من مبنى إلى مبنى

١٥٠,٠٠٠,٠٠٠ يتكلمون بلساني:

من يسأل القمر

من يلح على الشمس أن تجيب؟

من الذي يصوغ الليل والنهار

من الذي يسمي الأرض المؤلف العبقري؟

تمامًا

كما قصيدتي

لم يبدعها أحد بعد.

وهي تحمل فكرة واحدة...

إضاءة الغد

في هذا العام

في هذا اليوم ، وهذه الساعة

تحت الأرض

فوق الأرض

في السماء وأعلى

ظهرت لافتات

اجتماعات

إعلانات

إلى الجميع

إلى الجميع

إلى الجميع

إلى الجميع

من لا يستطيع أكثر

فلينسحب

ويذهب

توقيع

الثأر رئيس التشريفات

الجوع مدير حاذق

حرْبه

براونينغ

قنبلة

فلان تواقيع

سكريتيرات

هذا هو مطلع قصيدة ١٥٠,٠٠٠,٠٠٠ التي لم تعجب لينين قائد الثورة، والتي حطم فيها مايكوفسكي القافية والوزن، وحافظ على الإيقاع، ولينين اعتاد الشعر الكلاسيكي، ومع أن مضمون القصيدة ثوري، إلا أن الحداثة، جعلتها نافرة في حينها على مسمع لينين الذي أحب شعر بوشكين وليرمنتوف وغيرهما من أعلام الأدب الروسي.

لكن الجدير بالذكر، أن الشاعر لم يقف الموقف ذاته من لينين، ولم يعتب عليه، ولم يحقد لرأيه في شعره، فعندما مات لينين ١٩٢٤، كتب مايكوفسكي قصيدته الملحمة «فلاديمير إيلتش لينين».

ويُعد النقاد هذه الملحمة من روائع مايكوفسكي على الرغم من أنه تخلى كثيرًا عن فنية القصيدة على حساب المضمون السياسي... وفي يقيني، أن شاعرًا آخر غير مايكوفسكي لم يمدح إنسانا ذمَّه ، أو كان رأيه فيه سلبيًا. وهذا ما يؤكد أن مايكوفسكي، كان إنسانا كبيرًا وكان معجبًا بشخصية لينين القائد على الرغم من رأي لينين السلبي فيه.

مجَّد الشاعر لينين، ومدحه، واستعرض الماضي والحاضر والمستقبل واعتبر أن لينين يختصر الحزب والثورة، والثورة والحزب هما لينين، نستشهد بمقطع منها:

أنا أعرف:

أن النقاد سيرفعون سياط نقدهم

وأن الشعراء

سيجن جنونهم:

أهذا شعر؟

إنه دعاية ساخرة

لا شعور فيه

لا شيء

من المؤكد أن كلمة «رأسمالية»

ليست أنيقة

«فالبلبل» لفظها أعذب

ولكني سأقولها رغم ذلك

كلما احتجت إليها

دع المقاطع

ترن كالشعارات المحاربة

أنا لا أفتقد المضامين

وأنتم تعرفون ذلك

إلا أن الوقت الآن

ليس وقت الثرثرات

عن ألم الحب

إن كل قوتي الشعرية المرعدة

وقف عليك يا طبقتي

«البروليتاريا» تبدو كلمة

لا تصلح لاستعمال

الذين يرتعدون من الشيوعية

لكنها تبدو لنا كالموسيقى الهادرة

التي توقظ الأموات للكفاح

لقد آلم مايكوفسكي. وهو شاعر الثورة، التي ضحَّى من أجلها بكل شيء، أن يرى نفسه محاصرًا من الجهات المسؤولة في الحزب والدولة، وآلمه أكثر أن بعض أصدقائه سكتوا عن المهازل التي تُرتكب بحق شاعر الثورة.

فمن جهته، كشاعر، وثوري، وشيوعي، وإنسان، لم يستطع مهادنة الانتهازيين، وذوي المنافع الشخصية، فكتب مسرحياته الناقدة اللاذعة، وقصائده التي تفضح هؤلاء البيروقراطيين، الذين كرسوا الروتين القاتل الذي يشل العقل والتفكير، فكتب قصيدته «مجنون الاجتماعات»، وبالمناسبة هذه القصيدة أثنى عليها لينين قائد الثورة وأحبها، لأنها فضحت أولئك الذين يخرجون من اجتماع ويدخلون في آخر، فثمة مواطن يأتي إلى مؤسسة رسمية مراجعًا، منذ الفجر الأول وحتى غياب الشمس، لا يجد مسؤولاً واحدًا، أو رفيقًا في لغة تلك الأيام. أين هو؟ في اجتماع ثقافي، في اجتماع شبيبي، في اجتماع إنتاجي، في اجتماع... الخ.

فمايكوفسكي، ولينين لم يحبذا كثرة الاجتماعات وهدر الوقت في الثرثرة، والكلام الفارغ دون جدوى، في حين عشرات الآلاف من العمال خلف الآلات، ومن ثم كتب قصيدته الرائعة «فظائع الأوراق» التي يفضح فيها الروتين الظالم والبيروقراطية، كما استهل قصيدته عن الهوية السوفيتية:

لو كنت ذئبًا

لقضمت

البيروقراطية

لكن البيروقراطيين، كانوا له بالمرصاد، فشدَّدوا الحصار عليه، وتوجه النقاد المتزمتون ضيقو الأفق، بالسخرية والتهكم منه ومن أشعاره، وراحوا يشنون الحرب عليه علنًا شاركهم بذلك أساتذة الجامعات والمعاهد الذين طالبوا بعدم خروج الشعر الروسي عن المألوف، ومع كل هجوم جديد كانت شعبية مايكوفسكي تزداد، على الرغم من الحملات المسعورة المنظمة ضد هذا الثائر على الشكل والمضمون ليس في الشعر فحسب، بل على كل مظاهر الفساد في أجهزة الدولة وفي صفوف الحزب، والتي كانت في رأيه تخون الطبقة العاملة باسم الطبقة العاملة. ولم يكتفوا بالنقد اللاذع والتهكم المرير، وإلصاق التهم الخرقاء بالشاعر، بل سحبوا مؤلفاته من المكتبات ورفضوا طباعة أعماله الجديدة.

وهكذا، حوصر الشاعر من كل الجهات، فحاول الرحيل إلى باريس، حيث تقيم حبيبته تانيا ياكلوفلوفا، فمنعوه من الخروج مثنى وثلاث ورباع. وعندما عرفت (تانيا) بذلك، تزوجت من الفيسكونت دوبليه، مما زاد ذلك عذابه وآلامه، عدم السماح له بالسفر أولاً، وثانيًا فقدان الحبيبة، وذلك، سرَّع في يأسه وإحباطه، وأحكموا الطوق حوله، وشددّوا الرقابة أكثر، وأحس أنه محاصر من كل الجهات. فلم يبق أمامه أي مخرج، كما قال في رسالته الأخيرة التي كانت بمثابة وصية، وأنهى حياته بيده في ١٤ نيسان ١٩٣٠.

في ذلك اليوم المشؤوم، وجدوا جثته ورسالته الأخيرة، وبيده التي خطَّ بها عشرات الآلاف من القصائد والمسرحيات، والسيناريوهات، كتب الأسطر التالية، من غير أن ترتجف يده، ثم أطلق النار على نفسه بمسدس كان بحوزته:

إلى الجميع

لا تتهموا أحدًا بموتي.

دعوا الدّس والنميمة ومن غير فضائح من فضلكم

فالميت لم يحب ذلك إطلاقًا.

ماما ، أختيّ: سامحوني؛

هذه ليست طريقة. (ولا أنصح بها أحدًا)

ولكن ، لا يوجد أمامي أي مخرج.

ليلى... أحبيني.

رفيقي الحكومي

عائلتي هي: ليلى بريك ، وأمي وأختاي ، وفيرونكا بولونسكايا.

إذا أمّنْتَ لهم حياة مقبولة فشكرًا.

وكما يقولون

انتهى الأمر

وقارب الحب

تحطم على صخرة الحياة

التي صفّيتُ حسابي معها

لا داعي للحزن

على الآلام المشتركة

والمصائب

والمنغصات

وأتمنى لكم السعادة ببقائكم

صُعِقت موسكو للنبأ الفاجع، لا بل كل أرجاء الوطن السوفيتي، كما صعقوا يوم قتل بوشكين وليرمنتوف أيضًا. ومن الذين صعقوا، ولم يكن يتوقع ذلك، هولوناتشارسكي بالذات الذي اعترف بتقصيره واستهتاره بصديقه المرحوم الشاعر الكبير. قال لوناتشارسكي في حفل تأبين الشاعر يوم ١٧ نيسان ١٩٣٠ يوم زحفت موسكو كلها لتشييع الشاعر في نادي الكتاب: «كل من سمع نبأ موت مايكوفسكي للوهلة الأولى، لم يستطع أن يصدق. مايكوفسكي، كان قبل كل شيء، جزءًا من الحياة الحادة المشتعلة، وأكثر من ذلك، صار جزءًا من الحياة الملتهبة لأنه كان صوت الحركة الاجتماعية العظيم. مايكوفسكي صار باسم الملايين، يكلّم الملايين، عن مصير الملايين، وها هو ذا قد مات. ولكن مايكوفسكي شخصية اجتماعية مرموقة. مايكوفسكي بشير الثورة، لم ينهزم. ولم يستطع أحد، ولا في أي وقت من الأوقات، أن يوّجه إليه أية ضربة، وهو أمامنا، وسيبقى يقف بعظمته الكلية».

في الذكرى الأولى لرحيل الشاعر في ١٤ نيسان ١٩٣١، قال لوناتشارسكي: لم نكن نرقى كلنا إلى فهم ماركس الذي قال: «إن الشعراء بحاجة إلى كثير من الحنان». ولم نفهم كلنا، أن مايكوفسكي كان بحاجة إلى المزيد من الحنان، لقد كان بحاجة إلى كلمة حنون، دافئة، نابعة من القلب.

ولكن ماذا ينفع الندم؟ وهنا تكمن مأساة الشاعر الكبير، ومأساة الكثيرين من الشعراء الأحياء منهم والأموات، أولئك الذين لم يُقدروا حق تقدير، ولم ينالوا أبسط حقوقهم كمبدعين، ولم تقال لهم الكلمة الحنون الدافئة، إلا بعد مماتهم، ومايكوفسكي منهم.

ندم لوناتشارسكي واعترف بتقصيره، وأغلب الظن أن مايكوفسكي في رسالته الأخيرة يخاطب لوناتشارسكي بقوله: «رفيقي الحكومي»، ومرة أخرى، ماذا ينفع الندم؟ وماذا ينفع التسويغ؟.

صحيح، أن تمثال مايكوفسكي يقف هائلاً شامخًا في موسكو. وفي قريته (بغدادي) التي سميت باسمه، وصحيح، أنه أعيد اعتبار مايكوفسكي: الشاعر، الثائر، المتمرد، وصحيح، أنه أعيدت طباعة كتبه عشرات وعشرات المرات بملايين النسخ، وكذلك افتتح له متحف باسمه، وكتب عنه الكثير، وصار محط أنظار الباحثين والدارسين، وحلقات البحث، ورسائل الماجستير والدكتوراه أيضًا. لكن الصحيح أن مايكوفسكي، قد ظُلم، ورحل أو أُجبر على الرحيل قبل الأوان.

المؤلفة في سطور

د. موزة عبدالله المالكي

- معالجة نفسية وكاتبة قطرية.
- حاصلة على أول جائزة تشجيعية لدولة قطر في التربية والعلوم الاجتماعية والنفسية، عام ٢٠٠٥م.
- أصبحت في عام ١٩٩٩م أول امرأة مرشحة في دول مجلس التعاون الخليجي لانتخابات المجلس البلدي.
- نالت جائزة المرأة المثالية في المجتمع القطري، عام ١٩٩٦م.
- في عام ٢٠٠٥ كانت من بين ١٠٠٠ امرأة رُشحت لجائزة نوبل للسلام من قبل روث-غابي فيرموت-مانغولد، عضو البرلمان السويسري.
- حصلت على لقب سفيرة للسلام في العالم عام ٢٠٠٨م.
- أستاذ مساعد في جامعة قطر حتى عام٢٠١٤م
- دكتوراة في مجال الإرشاد النفسي: جامعة أبرتي داندي، أسكتلندا، ٢٠٠٢م
- ماجستير علم نفس : جامعة لافيران، الولايات المتحدة الأمريكية، ١٩٨٦م.
- تمارس العلاج والإرشاد النفسي منذ سنة ١٩٨٣. وكانت أول قطرية تؤسس مركزاً للتدريب والتأهيل النفسي في دولة قطر (مركز موزة المالكي الدولي للتأهيل والتدريب).

- شغلت منصب نائب رئيس الإتحاد العالمي للصحة النفسية لمنطقة الخليج العربي، عام ١٩٩٤م.
- رئيسة لجنة الطفولة بالمجلس الإقليمي للصحة النفسية منطقة شرق البحر الأبيض المتوسط، ١٩٩٥م -١٩٩٩م.
- نائب رئيس الجمعية الإسلامية العالمية للصحة النفسية، قطر، ١٩٩٥م -١٩٩٨م.
- قدَّمت العديد من المحاضرات والدورات في الإرشاد والعلاج النفسي، والثقافة الانتخابية؛ في مختلف دول الخليج العربي.
- لها العديد من المؤلفات التي تهتم بالمرأة العربية والقضايا المتعلقة بالصحة النفسية وبالأخص الأطفال ، ومن أهمها :

- الأزمات النفسية العاطفية مشاكل وحلول : دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت – لبنان، ١٩٩٥م.
- أطفال بلا مشاكل .. زهور بلا أشواك : دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت – لبنان، ١٩٩٦م.
- عدوانية أقل. كيف تحول الغضب والعدوانية إلى أفعال إيجابية: النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت، ١٩٩٧م
- رائحة الأحاسيس : المؤسسة العربية للدراسات والنشر، عمان - الأردن، ١٩٩٨م
- رحلتي مع العلاج النفسي:

- إنجاز للطباعة والنشر، دولة الكويت، ٢٠٠١م

- شمس للنشر والإعلام ، القاهرة ، ٢٠٠٨

- السرد القصصي والعلاج النفسي: دار المنار، القاهرة ٢٠٠٥م

- بعض مشكلات الأطفال السلوكية، من واقع العيادة النفسية: دار علاء الدين، دمشق – سوريا، ٢٠٠٥م

- مهارات تطبيق الإرشاد النفسي: المجلس الوطني للثقافة والفنون والتراث، الدوحة – قطر، ٢٠٠٥م

- فتيات خليجيات ومشاكلهن العاطفية: دار النهضة العربية، بيروت – لبنان، ٢٠٠٦م

- وللشباب مشاكله : دار قراءة للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٧م

- عندما انفعل أكتب : شمس للنشر والإعلام ، القاهرة، ٢٠٠٧

- **Smell of Sensations** رائحة الأحاسيس. شمس للنشر والإعلام ، القاهرة ، ٢٠٠٩م

- **Astonishment... The Alphabet of Creativity**
  شمس للنشر والإعلام، القاهرة، ٢٠١١م.

- عاشقة النار: قصص من واقع الحياة. شمس للنشر والإعلام، القاهرة ، ٢٠١٣م.

- لماذا ينتحرون ؟ : شمس للنشر والإعلام، القاهرة ، ٢٠١٩م

• البريد الإلكتروني : **mozalmalki@hotmail.com**

ه



www. shams-group. net